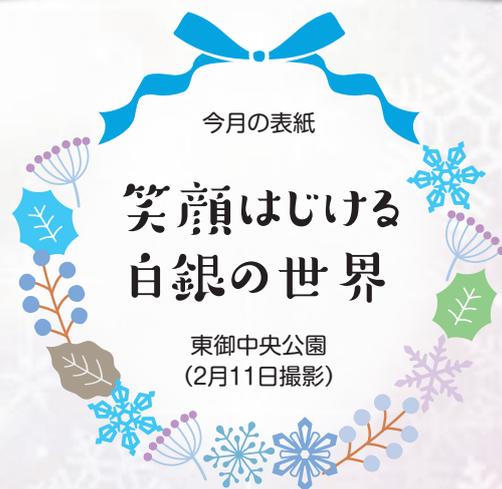
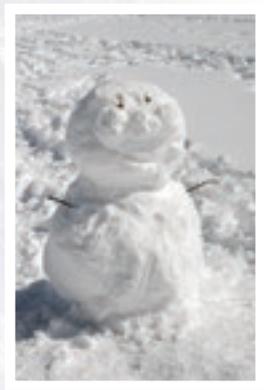




市報
No.215

とらみ

3 TOMI CITY
2022
月号
March



目次

- 2 SanyTOMI (サニーとうみ) が設立しました
- 4 湯の丸通信
- 5 小学6年生がごみ拾い登校を行いました
- 6 モルバ共和国とのホスタウン事業について
- 8 東御市農業委員会だより
- 9 第十八回東御市短詩型文学祭受賞作品の紹介
- 10 軽自動車税のグリーン化特例が延長されます／
目指そう! ゼロカーボンシティとうみ／
市公共温泉施設の休館日の変更について
- 11 後期高齢者医療の窓口負担割合が見直されます／
国保税の減免申請お忘れなく!／宝くじ助成事業
- 12 ほどよく、田舎。とうみ～今月のベストショット～/
心の眼
- 13 情報コーナー
- 27 東御市職員の給与などの状況を報告します
- 28 公民館報
- 30 まるごと生活百科
- 32 地域おこし協力隊が行く!
- 33 すくすく育てとうみっ子!!/
トピックス (地域の話)
- 34 もうすぐ1年生! 卒園おめでとう



総合型地域スポーツクラブ「サニーとうみ」が設立しました！

この3月、「一般社団法人「サニーとうみ」が発足し、総合型地域スポーツクラブが本格的にスタートします。このスポーツクラブは、「子どもたちの健全な育ちを応援する」を基本姿勢に、「いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも」地域みんなが気軽にスポーツに親しみ、楽しむことができるスポーツ活動により、誰もが健康でいきいきと暮らせる、活力に満ちた地域社会を目指すものです。

「サニーとうみ」は、

「気軽にスポーツを楽しみたい人」を

応援します！



少子化やデジタル機器の発展、様々な社会問題など、子どもたちを取り巻く環境の変化に伴い、いつしかスポーツをする子としない子の二極化が進んでいます。

また単一競技のスポーツクラブや教室においてもメンバの固定化や高齢化が進み、必ずしも市民が気軽にスポーツ活動を楽しめる環境がなくなってきています。

「果たして、「このままでいいのか？」この思いを抱き、私たちは、とりわけ「子どもたちの体力低下」という課題に向き合う中で、これまでのスポーツ振興に足りなかったことは何かという反省点に立ち、「今、スポーツを楽しんでいる人たちだけではなく、一人でも多くの人にスポーツを楽しんでもらう」仕組目を目指し、総合型地域スポーツクラブを設立しました。

子どもたちはもとより、地域みんなが元気でいられるよう、年齢や障がいのあるなしに関係なく、みんながいつでも気軽にスポーツに親しめるスポーツ活動に取り組んでまいります。



クラブ運営をするマネージャー
(左から) クラブマネージャー：上蘭美千代
アシスタントマネージャー：鈴木清香



クラブの理事・監事

(左から) 監事：滝澤嘉紀・清水正博、理事：中堀雅夫、代表理事：篠原博文
理事：上蘭美千代・鈴木清香・岡田真平



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。
<https://www.toto-dream.com/>

令和4年度 会員登録スタート!!

令和4年4月より活動をスタートする総合型地域スポーツクラブ Sany TOMI の新規会員募集を開始しました。

利用会員募集のご案内 ★活動に参加するには入会手続きが必要になります

会員形態	入会金	年会費	スポーツ安全保険料
未就学児	1,000円/名	1,000円/名	800円/名
小中学生		2,000円/名	
高校生以上	2,000円/名	4,000円/名	1,850円/名
シニア (60~64歳)		2,000円/名	1,200円/名
シニア (65歳以上)			
家族 (同居家族)	5,000円/家族	5,000円/家族	年齢に準ずる

- 安心して楽しんでいただくため、スポーツ安全保険に原則加入となります。
- 家族会員は同居家族5名までがご登録いただけます。
- 年会費はクラブ全体の活動と運営に使わせていただくもので、個々の種目や教室の経費だけに使われるものではありません。

入会の流れ

入会
申込書

+

入会金
年会費

+

保険
加入

↓
入会完了

※プログラムの月会費・参加費が別途必要となります。

サポーター (企業・賛助) 会員募集!

個人

—□ 入会金 2,000円 + **3,000円**

企業

—□ 入会金 10,000円 + **50,000円**

●総合型地域スポーツクラブ Sany TOMI の運営に賛同し、クラブの理念や事業にご協力いただける個人・団体・企業を募集しています。

プログラムのご案内

プログラム名	日程	場所	会費	対象	定員
こども運動スクール	金曜日<月4回> ①17:00~18:00 ②18:15~19:15	Sany TOMI クラブハウス	会 員 5,500円 非会員 7,400円	①小学1年~3年生 ②小学4年~6年生	各20名
K-POP Girls HIP HOP ダンススクール	火曜日<月4回> ①17:00~18:00 ②18:15~19:15	東御市文化会館	会 員 5,500円 非会員 7,400円	①小学1年~4年生 ②小学5年~中学生	各10名
HIP HOP ダンススクール	水曜日<月4回> 18:00~19:00	Sany TOMI クラブハウス	会 員 5,500円 非会員 7,400円	小学生~	各10名
Sanyクラブ	土曜日<月2回> 10:00~12:00	ふれあい体育館 他	会 員 6,600円 非会員 8,500円 /期(3ヶ月)	小学生	各20名

その他、「湯の丸高原ウォーク」「アスリートリカバリ」「スラックライン」「カヌー体験」など大人から子どもまで一緒に楽しめるプログラムがあります! その他プログラム情報および会員登録についてはホームページをご覧ください!



▲サニーとうみ
ホームページ

●問い合わせ先
総合型地域スポーツクラブ Sany TOMI
☎ 080 - 2579 - 8771
(事務局直通: 平日 9:00 ~ 17:00)
✉ : info@sanytomi.com
文化スポーツ振興課スポーツ係
☎ 75 - 1455

北京パラリンピック クロスカントリースキー・ バイアスロン



▲湯の丸高原プール前にて

多くの感動を生んだ北京五輪が閉会し、3月4日に北京パラリンピックが開幕します。

その中で、クロスカントリースキーとバイアスロンに出場される日本代表選手が、湯の丸で合宿を行いました。

選手の皆さまから、湯の丸で合宿した感想と、大会に向けてのコメントをいただきました。(合宿の日程等により一部の選手からいただいております)市民の皆さまもパラリンピックを身近に感じ、選手を応援しましょう。

内定選手：氏名／所属／出場予定種目／パラリンピック出場回数



にった よしひろ
新田 佳浩選手
日立ソリューションズ
クロスカントリースキー
7回目

仮想北京を想定して今回湯の丸での最終合宿地としてトレーニングを行いました。GMOアスリートパークとして宿泊、トレーニングなど充実した設備で、海外を想定した堅いバーンも湯の丸観光開発様のご協力のもと、事前合宿地として非常に良い環境を整えていただいたことに感謝しております。

湯の丸での成果を本番の舞台「北京」で最高のパフォーマンスを発揮できるように頑張りますので応援よろしくをお願いします。



あべ ゆりか
阿部 友里香選手
日立ソリューションズ
クロスカントリースキー／バイア
スロン
3回目

昨年のオフトレーニングからGMOアスリートパーク湯の丸を利用させて頂いていました。コロナ禍で高所トレーニングのため海外遠征へ行けない状況の中で、宿泊施設、練習場所共に標高を確保できる所はとても貴重で、関係者の皆さんも快く受け入れてくださいました。北京パラリンピック会場は標高が高いため大会前事前合宿で利用できるように、様々な要望に応じてくださり、大会直前まで美味しい食事と良いトレーニング環境の中で調整することができました。

4年間調子が良いときも悪いときもありましたが、沢山のサポートのおかげでここまで来ることができました。そのすべてを北京大会では出し切り、一つでも上位を狙って頑張っていきたいと思います。応援よろしくをお願いします。



かわよけ たいき
川除 大輝選手
日本大学スキー部(日立ソリュー
ションズジュニアスキークラブ)
クロスカントリースキー
2回目

北京パラリンピックの会場と同じぐらいの標高があり、そこでスキーを滑れるという環境は日本国内では限られてきます。その中でしっかりと距離も取れるコースを整備していただいていることでとても良い練習ができました。また食事や宿泊施設など選手のことを第一に考えられていたので練習の疲れも取れる良い環境でした。

ここで練習したことを北京で発揮し、平昌パラリンピックでは目標を達成することができなかったのが、今大会では100%の力を出し切り良い報告ができるよう頑張ります。応援よろしくをお願い致します。



いわもと けいご
岩本 啓吾選手
土屋ホーム
クロスカントリースキー
3回目



で きじま ももこ
出木島 桃子選手
新発田市役所
バイアスロン
5回目

●問い合わせ先 文化スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75 - 1455

小学6年生がごみ拾い登校を行いました

この活動は、市内の不法投棄が後を絶たないことから、少しでも東御市をきれいにしたいという児童の強い想いで、これまで定期的にごみ拾い登校を行ってきた柵津小学校6学年の児童が中心となり、4月から一緒に中学生となる各小学校6学年の児童へ呼びかけ実現しました。

タブレット端末によるテレビ会議

柵津小学校から各小学校への呼びかけは、児童が手紙を出したり、学校で活用しているタブレット端末を用い、テレビ会議を通じて行いました。

各小学校の児童は「東御市をきれいにしたい」とこの活動に賛同してくれたそうです。

ごみ拾い登校のようす

今回のごみ拾い登校で拾ったごみの量は約30kgにのぼり、これは東御市民1人が1日に平均して排出するごみの量の約2か月分に相当します。

活動を行った児童からは「たばこの吸い殻がたくさんあってびっくりした」「他の小学校の児童と連携してごみ拾い登校をしたことで東御市全体がきれいになりうれしい」「4月から中学に上がる仲間達と一致団結することができた」との声が聞かれました。

また、児童たちはこの活動の想いが多くの方に伝わり、東御市からポイ捨てが無くなる日が来ることを願っていました。

活動報告会

今回の活動報告会が1月28日にテレビ会議で行われ、お互いの活動について報告し、感想を語り合いました。

柵津小学校6学年の児童達は、今回のごみ拾い登校が8回目ということで、当初は分別方法がわからず苦勞されていたものが、段々と一人で分別できるようになっていったそうです。

また、活動を重ねるにつれ、通学路のごみが少しずつ減っていったことを喜んでいました。

最後に

子どもたちにきれいな東御市を残すのは、大人の使命でもあります。こうした活動に対する子どもたちの想いを受け、ごみのポイ捨ては絶対にしないことに加え、区の一斉清掃等に積極的に参加するなど、きれいな東御市を後世に残せるようご協力をお願いします。

今回ごみ拾い登校を行った児童の皆さま、ありがとうございました。



▲タブレット端末でのテレビ会議のようす



▲ごみ拾い登校のようす



▲回収したごみを分別しているようす



▲たくさんのごみを拾いました

●問い合わせ先 生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

12 つくる責任
つかう責任





モルドバ共和国との ホストタウン事業について

「大会までの経過と今後の展望」

昨年の夏に東京2020オリンピックが開催されました。市が平成29年度より進めてきました東欧モルドバ共和国とのホストタウン事業の集大成を迎えるはずでしたが、新型コロナウイルス感染症の影響によりメイン事業として準備していた事前キャンプの受入れなどを断念せざるを得ませんでした。

ここでは、モルドバとの交流の軌跡とコロナ禍での応援や事後交流の様子を振り返るとともに、今後の展望についてお知らせします。

ホストタウン事業の軌跡

平成29年度

7月 ホストタウン登録

東御市がモルドバを相手国としてホストタウン登録

9月 東御ワインフェスタ

モルドバ大使館の皆さまを初めてお招きし、共通の特産品である「ワイン」を通じた交流が始まりました。



▲〔2017〕モルドバ訪問
(ワインフェスティバルのようす)

10月 東御市訪問団がモルドバ訪問

花岡市長をはじめとした訪問団がモルドバを訪問。モルドバ最大のイベントと言われるワインフェスティバルに参加するなど、現地の風土や食文化、人柄など直接肌で感じました。

また、モルドバにありますカフル市と文化・教育・芸術・スポーツなど、一層の友好関係を育むとともに、お互いの理解を深めていくことを目的とした覚書の締結を行いました。

平成30年度

7月 モルドバオリンピック組織委員会来訪

組織委員会の会長ら3名が大会の事前キャンプの候補地として、GMOアスリートパーク湯の丸などを視察。その際、市内保育園や小中学校を訪問していただき子どもたちと交流しました。



▲〔2018〕組織委員会来訪(和小学校)

9月 東御ワインフェスタ

モルドバ紹介ブースを初めて出展し、モルドバ産ワインを多くの皆さまに味わっていただきました。

10月 モルドバ料理教室

東京でモルドバの食材を扱うお店「モルドバ・マーケット」を経営するグラデュン・アンジェラさんを講師にお迎えし、本場のモルドバ料理を作りました。



▲〔2018〕東御ワインフェスタ(モルドバブースのようす)

参加者からは「調味料をあまり使わない分、素材の味が生かされている」「モルドバを身近に感じることができた」という声が寄せられました。

令和元年度

9月 東御ワインフェスタ

10月 モルドバ大統領の来訪

モルドバのイーゴル・ドドン大統領(当時)が東御市を来訪。台風被害の慰問とともにGMOアスリートパーク湯の丸やワイン&ピアニージュアムなどを視察されました。

3月 桜プロジェクト

モルドバとの友好関係のシンボルとするため、桜プロジェクトとして、東御市から100本の桜の苗木を寄贈しました。



▲[2019]「桜プロジェクト」(植樹のようす)

また、令和2年にはモルドバ国立大学構内の庭に植えられた15本のうち14本が「日本の小道」として移植され、より多くの方の目に触れていただけるようになりました。

令和2年度

9月 駐日大使へのお礼の会

ホストタウン登録前から双方の交流にご尽力いただいたブマコフ・ヴァシレ大使が任務を終え帰国されるため、出国前にお立ち寄りいただき、お礼の会を開催しました。

2月 「モルドバの手作りおやつを食べよう」イベント

モルドバへの理解を深めるため、市立保育園5園で園児たちが手作りおやつ「スィルニーキ」を食べました。

令和3年度

東京2020オリンピック開催

大会は、バブル方式※により行われ、人と人の交流が大きく制限されました。事前キャンプでのアスリートの来訪は叶いませんでしたが、人数制限と参加者全員PCR検査を実施して行った事後交流、そしてコロナ禍でもできる最大限の応援として行った手書きやビデオでのメッセージの交換により事業の集大成となりました。

※国際的なスポーツ大会で、選手や運営関係者を隔離し、外部と接触させない、新型コロナウイルス感染症拡大防止策

6月 応援メッセージの作成

選手たちを応援するため、市内小中学校の児童生徒や一般市民に



▲[2021]応援メッセージの作成(滋野小学校)

参加をいただき、応援メッセージの寄せ書きを作成し、出場前のモルドバ選手団へお届けしました。また、寄せ書きにあわせてモルドバについて学習した学校もありました。

7月～8月 モルドバ選手団の東郷市訪問(事後交流)

競泳女子100m、200m背泳ぎに出場されたタチアナ・サルクツァン選手ら選手団をお招きし市内をご案内しました。コロナ禍により、直接市民の皆さまと交流することはできませんでしたが、GMOアスリートパーク湯の丸では高地におけるプールを体感したり、海野宿をはじめ市内各所を視察し、東郷市への理解を深めるとともに、日本での思い出づくりとしていただくことができました。



▲[2021]「事後交流会」(対談のようす)

した。また、8月1日には、「東京2020オリンピック出場報告会」を開催し、タチアナ選手、金藤理絵さん(GMOアスリートパーク湯の丸PR大使)、花岡市長の3名による対談が行われ、大会に出場した感想や次回大会への抱負などをお聞きしました。なお、この模様は市公式YouTubeチャンネルでご覧になることが出来ます。



▲市公式YouTube

今後の事業の展望

市では、次回オリンピックや他の国際大会等に向けた事前合宿の受入れや、合宿に訪れたアスリートと市民が交流出来るよう事業の実施を検討していく予定です。また、お互いの文化や伝統などを理解し合えるように、ワインフェスタでのモルドバブーアの出展や料理教室などのイベントによる交流を継続させていくことで、今までの取り組みを大切に、今後も更なる親睦を深めてまいります。

●問い合わせ先

企画振興課 企画政策係
☎ 64 15893

東御市農業委員会だより

農業委員会の日頃の活動をお伝えします

農地のパトロールをしています
～ 荒廃農地の現状・農地の調査・
解消に向けて～

【荒廃農地の現状】

全国的な傾向ですが、市内でも農地所有者の高齢化、後継者不足等により耕作されずに荒廃し、通常の農作業では、作物の栽培が困難となっている農地が多くあります。

荒廃農地が増えると、雑草の繁茂、病害虫・鳥獣害の発生等が顕著となり、近隣の農作物はもとより、景観や住環境の悪化等、地域の生活環境への影響も少なからずあります。

【農地の調査】

毎年、農業委員会は、担当する地域の農地の利用状況を調査しています。農地の状況によっては、所有者等に対し、「今後、その農地をどのように利用していくのか」を確認する利用意向調査をしています。

【解消に向けて】

地域の担い手農家への農地のあつせん等、農地の荒廃を防止するため

の取り組みを推進しています。

農地を貸したい方、借りたい方は市農業農村支援センター（農林課内）で相談を受け付けています。

これとあわせて、県農地中間管理機構とも連携しています。

同機構は、農地を一定のルールに従って借受け、地域の担い手である大規模農家や新規就農者等の皆さまに農地の転貸を行う「公的組織」です。同機構への農地の貸付けを希望する方の相談も受け付けています。

実質化された「人・農地プラン」に基づく農地の集積・集約化の推進をしています

農業委員会では、担い手農家への農地の集積・集約化を加速するため、市や各関係機関等と連携しながら令和2年度末に「人・農地プラン※」の実質化を行い、令和3年度には具体的な話し合いを進めていくためのモデル地区の選定を行っています。

令和4年度からモデル地区を中心に具体的な農地の集積・集約化へ向けて、地域での話し合いが行われていく予定です。

※「人・農地プラン」とは農業者が話し合いに基づき、地域農業の現状や課題、将来の在り方等を明確にするものです。



▲「人・農地プラン」策定の地域での話し合いの様子

令和3年1月～12月で 審議した案件について

- 農地法第3条許可……………42件
（農地を売買・賃貸する場合に必要な許可）
- 農地法第4条許可（県の許可に係る意見の進達）……………7件
（所有者自ら農地を農地以外のものである場合に必要の許可）
- 農地法第5条許可（県の許可に係る意見の進達）……………85件
（所有者以外の者が農地を農地以外のものにする場合に必要の許可）
- 農地利用集積計画……………455件
（農業経営基盤強化促進法および農地中間管理事業に基づく、農地の売買や賃借権の設定）

農家の皆さまへ お知らせします

家族経営協定を結びませんか

家族経営協定とは、家族農業経営

に携わる各世帯員が、経営方針や役割分担、家族みんなが働きやすい環境等について、家族間の十分な話し合いに基づき、取り決めるものです。協定の締結により、各自の役割分担や労働時間が明確になり、経営目標の共有化等、農業経営の改善や発展につながります。

また、締結内容によっては、夫婦等による認定農業者の共同申請が認められたり、農業者年金の保険料に一定割合の国庫助成が行われたりするメリットもあります。

農業者年金に加入しませんか

農業者年金制度は、農家の老後を支える年金制度です。自ら積み立てた保険料とその運用益により将来受け取る年金額が決まる積立方式・確定拠出型なので、少子高齢化でも安定した財政方式の年金です。

その年に支払った保険料の全額が、社会保険料控除となるメリットもあります。

また、農地の所有権を持たない配偶者等の家族農業従事者も加入することができまます。

● 問い合わせ先

東御市農業委員会事務局

☎ 64-10535

東御市農業農村支援センター

☎ 64-15887

第十八回東御市短詩型文学祭 受賞作品の紹介

たくさんのご応募
ありがとうございました

毎年、秋開催の「東御市短詩型文学祭」は、新型コロナウイルス感染症防止対策のため中止となりましたが、短歌・俳句・川柳・現代詩の一般部門に61名、児童・生徒部門に968名の皆さまから作品が寄せられました。
ここでは、特選を受賞された皆さまの作品を紹介いたします。(敬称略)

【短歌の部】特選

〈選者〉 小宮山 久子

大窓を斜めに割きてはつ夏の飛行機雲は北へ北へと

栗原 陽子

〈選者〉 中島 雅子

とりどりの色と形のマスクの子素顔を知らぬ授業がつづく

穂苅 真澄

【俳句の部】特選

〈選者〉 上村 敦子

更衣からだの中の水動く

川上 貞子

【川柳の部】特選

〈選者〉 近藤 魁風

意地張り収めて老を丸く生き

中澤 清人

〈選者〉 島田 洋子

優しさが欲しくて花野ひとまはり

太田 継子

【現代詩の部】特選

〈選者〉 酒井 力

「しあわせのかたち」

青山 勇樹

物語が終わって本を閉じると
少しだけさみしくなるから
顔をあげて窓から外に目をやってみる
夕焼けが美しすぎて
落ちつかなくなるけれど
物語のつづきが赤く染められ
どこかはるかな高みで
揺れているかもしれない
そんなとき
いまここにいる
そのことだけが
すべてだった子どもの頃のように
暮れていく今日のせつなさに
声をあげて泣くことができたら
どんなにいいだろう
燃えあがる空が涙にとけて
きつと
ひかる永遠になる
初めてのいのちがあつたのなら
いつか最後のいのちが生まれるだろう
あふれるほどの夢と希望と
叶えられなかった願いとともに
いままで生きたあらゆるものたち
それらすべての名前を
華やかな螺旋に刻みつけて
けれどそれまでは
こうしていまここにある
かけがえのないいのちを生きたい
透きとおるほどきれいな色を
いくつも並べてながめていたい
花びらの舞うかすかな音に
いつまでも耳をすましていたい
それから
甘やかな口づけのあと
あなたの微笑みの匂いと
つないだ手のぬくもり
それでも
おやすみなさいのあと
目を閉じてしまえば
ひとりきりだから
迷子になってしまわないよう
読み終えた物語を抱きしめる
星座を縫っていた赤が
いつしかあかるくなって
おやすみを交わしたひとに
おはようを言える朝がきたら
眠そうあなたに
きのう見た夢について
早く聞かせてあげたい
そうしなければ
またすぐに
焼きあがったばかりのバターと
香ばしいコーヒーとともに
新しい物語が始まる

● 問い合わせ先 生涯学習課 社会教育・公民館係 ☎64-5885



軽自動車税(種別割)の グリーン化特例(軽課税率)が延長されます

令和3年度の税制改正により、軽自動車税(種別割)のグリーン化特例(軽課税率)が2年間延長されました。これにより、排出ガス基準と燃費基準を満たす適用対象車両のうち、初回の新規検査を令和3年4月1日~令和5年3月31日の間に受けた車両は、**取得の翌年度に限り**下表の税率が適用されます。

対 象	条 件	税 率
電気自動車・ 天然ガス自動車※1)		概ね 75% 軽減
軽三輪・軽四輪 (営業用乗用車に限る※2)	令和2年度燃費基準達成、かつ令和12年度燃費基準90%達成車	概ね 50% 軽減
	令和2年度燃費基準達成、かつ令和12年度燃費基準70%達成車	概ね 25% 軽減

※1 平成30年排出ガス規制に適合、または平成21年排出ガス規制に適合し、かつ平成21年排出ガス基準10%低減車輛
※2 平成17年排出ガス基準75%低減達成車(★★★★)、または平成30年排出ガス基準50%低減達成車

- グリーン化特例(軽課税率)は車両の検査情報を基に適用しますので、申請等の手続きは不要です。
- 燃費基準の達成状況については、自動車検査証の備考欄をご確認ください。

●問い合わせ先 税務課 住民税係 ☎62-1111 (内線1161・1162)

市公共温泉施設の 休館日の変更について

日頃より市公共温泉施設をご利用いただき、誠にありがとうございます。

このたび、令和4年4月1日から「ゆうふる tanaka」および「明神館」の休館日を下記のとおり変更します。利用者の皆さまには、ご理解とご協力をお願いします。

公共温泉	変更前	変更後
ゆうふるtanaka	毎週日曜日	毎週火曜日
明神館	毎週火曜日	毎週水曜日

※湯楽里館(毎週水曜日)および御牧乃湯(毎週木曜日)の休館日は変更ありません。

- 問い合わせ先
- (株)信州東御市振興公社 ☎64-0001
 - ゆうふる tanaka ☎63-3715
 - 明神館 ☎67-0001
 - 湯楽里館 ☎63-4126
 - 御牧乃湯 ☎67-3467

商工観光課 観光係 ☎64-5895

目指そう! ゼロカーボンシティとうみ

今月の取り組み

省エネ性能の高い家電へ買い換えを検討してみましょう!

ご自宅で使っている冷蔵庫やエアコンなどの家電を何年前に購入したか覚えていませんか?

近年の家電は非常に性能が高く、買い換えることで大幅な省エネにつながります。

アドバイス

日々の生活に欠かせない家電の中でも、24時間365日働き続ける冷蔵庫は多くの電力を消費します。

そのため、10年前の冷蔵庫から最新の冷蔵庫に買い換えることで、約37%~43%省エネをすることが可能であり、年間の電気代も約4,000円~6,000円節約できるとされています。

- 10年前の冷蔵庫と最新の冷蔵庫(定格容積401~450L)、年間消費電力の比較
2010年製: 約470~520 kWh / 年
2020年製: 約294 kWh / 年

(一般財団法人家電製品協会ホームページ『スマートライフおすすめBOOK』2021年版より)

- 問い合わせ先
生活環境課 環境対策係 ☎64-5896

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

後期高齢者医療の窓口負担割合が見直されます

令和4年10月1日（施行日）から、後期高齢者医療被保険者のうち、一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が2割になります。被保険者の令和3年中の課税所得や収入額をもとに、世帯単位で判定され、該当する方には「2割」と記載された被保険者証が施行日前に送付されます。

● 2割負担の基準

「課税所得 28 万円以上」かつ「年金収入＋その他合計所得金額の合計が 200 万円以上」

※課税所得とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額 ※年金収入には、遺族年金や障害年金は含みません

※被保険者が2人以上の場合は、「年金収入＋その他合計所得金額の合計が 320 万円以上」

● 2割負担となる方への配慮措置

施行から3年間、1か月の外来医療の負担増加額が、最大でも3,000円に収まるような措置を導入します（入院の医療費は対象外）。

例) 同一の医療機関での受診で、1か月の医療費総額が50,000円の場合

1割負担の方 窓口負担額 5,000円

2割負担の方 窓口負担額 10,000円 → **8,000円**

※別の医療機関に受診した場合は、医療機関ごとに上限額までを窓口で支払い、更にこれらを合算して3,000円を超える部分は、高額療養費として支給されます。

●問い合わせ先 市民課 国保年金係 ☎ 75 - 8810

長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 026 - 229 - 5320

後期高齢者窓口負担割合コールセンター ☎ 0120 - 002 - 719

宝くじ助成事業で

設備・備品を整備しました

宝くじの社会貢献と広報を目的として、一般財団法人自治総合センターと公益財団法人長野県市町村振興協会が宝くじの受託事業収入を財源に実施する宝くじ助成事業は、地域でコミュニティ活動を行う団体（区、自治会等）を対象に、活動に必要な備品等の整備に要する費用を助成する制度です。



東上田区

一般コミュニティ助成事業（一財）自治総合センター）を活用し、コミュニティ活動備品を整備しました。



●問い合わせ先

地域づくり・移住定住支援室 ☎ 71 - 6790

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う

国保税の 減免申請お忘れなく!

**減免申請期限
令和4年3月31日(木)**

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の令和3年の事業収入等が、令和2年の当該事業収入等に比べて3/10以上減少した場合（その他条件有）、減少額の割合により国保税を減免します。期限内に申請してください。

事業収入等とは、事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入のいずれかのことです。

令和2年の所得額が0円の場合は、減免の対象外です。

後期高齢者医療保険料の減免についても、申請期限は令和4年3月31日までです。

●問い合わせ先

市民課 国保年金係 ☎ 75 - 8810



ほどよく、田舎。とうみ ~今月のベストショット~



〔撮影者〕 じまちゃんさん

〔タイトル〕 「ヴィンヤードに陽が沈む」

撮影場所：東御市和 栗林の某ブドウ園

撮影日：2022年1月27日夕刻

撮影者から一言

散歩しながら空の雲が気になりスマホを向けると、丁度陽が沈むところ。ワイン用ブドウ棚を間にいれた東御市らしい“ほどよく、田舎”を感じる1枚。

3月号掲載の応募締め切りは 3月10日(木)

①氏名②ペンネームで掲載希望の方はペンネーム③写真タイトル④撮影場所⑤撮影日⑥写真に込めた“ほどよく、田舎”について(50字以内)以上を記載のうえ、写真と一緒に市公式LINEまたはメールアドレス (shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp) へお送りください。

応募作品一覧公開中

2月は5件の応募がありました。すべての作品をこちらからご覧いただけます。



心の眼 (179)

人権同和教育指導委員 赤堀 峰晴



令和4年に入っても新型コロナウイルス感染症の拡大が止まりません。流行が始まって2年が過ぎ、少し疲れてきました。

今まで体験したことのない新型コロナウイルス。ウイルスという目に見えないものへの恐怖。感染していても症状が出ない人もいる不安。気を付けていても、感染者が増えてくる恐怖。自分が感染するかもしれないという不安。ルールを守らなかつた人のマスコミ報道。「こんなに生活が不便で神経を使って感染を防御しているのに」という思いから、マスクをしない人への差別や偏見が生まれてしまふ実状があります。また、医療従事者への差別や偏見がありました。身近な人が医療従事者なら、その仕事への感謝から差別や偏見は生まれなかつたでしょう。

少し疲れても、コロナに打ち勝つために、新たな日常生活として、外から帰ったら手洗い、うがいをする。人ごみの中に出るときはマスクをするなど、地道な方法ですが、コロナ禍で学んできたことであり、これからも続けていかなければならないことです。

こんな経験をしたことはありません

んか。駐車場から出る時に、なかなか出口につながる本線に出られなくてイライラしたこと。先の赤信号で何台も車が詰まっている。合図を出ようと、手をあげても奥から来る車が何台も続いてしまい、なかなか出られない。急ぐ気持ちはわかりませんが、1台置きに譲りあつてもそんなに帰る時間は変わらないと思います。心地よい演奏を聴いた後や、同じ時間を共有して学習した後なら、なおさらです。今までの優しい気持ちとはどこへ行ったのかと、自分よりも他人を責めてしまうこと。

自分の気持ちはなかなか、相手に伝わりませんが、ともに生きているのだから相手を傷つけることなく、優しい気持ちをもつて生きていきたいものです。相手に求めるよりも、自分から変えて行こう。ギスギスせずに思いやりの心を持ってコロナ禍のこんな時代だからこそ、見知らぬ人との接し方、距離の持ち方が大切なことだと思えます。

情報 コーナー

お知らせ

白鳥神社線の開通

令和元年台風第19号により被災し、国直轄権限代行により復旧工事が進められていた市道「白鳥神社線」が3月1日(火)午後3時頃に開通となりました。開通までの間、皆さまのご理解とご協力に感謝申し上げます。

☎建設課 管理係 ☎64-5892

マイナンバーカード申請と電子証明書等の更新(休日・夜間受付)

◆受付日時

休日 3月13、27日(日)

午前8時30分～正午

(最終受付午前11時30分)

夜間 3月3、10、17、24、31日(木)

午後5時15分～午後7時

(最終受付午後6時30分)

◆場所 市役所本館 市民係窓口

※持ち物については左記までお問い合わせください。

☎市民課 市民係 ☎75-2007



東御市議会3月定例会 (日程の一部変更)

2月号情報コーナーに掲載した3月定例会の日程を一部変更しました。新型コロナウイルス感染症防止対策として、議員一人あたりの質問時間を短縮することによるもので、3月10日(木)は休会となります。

月日	開会時刻	傍聴できる会議等
3月8日(火) ～9日(水)	9:00	本会議(一般質問)
10日(木)	※本会議(一般質問)を予定していましたが休会(議案調査)となります。	
11日(金)	9:00	本会議(総括質疑)
14日(月) ～24日(木)	9:00	常任委員会
※17日・23日は 13:30開会予定		
※16日、土日祝日は休会		
25日(金)	9:00	予算決算特別委員会
29日(火)	13:30	本会議(議会閉会)

常任委員会・予算決算特別委員会の傍聴には委員長の許可が必要です。また、開会時刻等が変更となる場合がありますので、事前に左記までご確認ください。

☎議会議務局

☎64-5810

微小粒子状物質(PM2.5)に おける注意喚起



PM2.5は粒径が非常に小さく、肺の奥深くまで入り込みやすい特徴があることから、健康への影響が懸念されています。県ではPM2.5濃度が基準を超えると予想された場合、注意喚起情報を発令し、市ではメール配信、市ホームページおよびFMとうみなどで注意喚起します。

例年、冬季から春季にかけてPM2.5濃度が上昇する傾向がありますので、注意喚起があった場合には左記「注意喚起時における注意事項」を参考に対処してください。

【注意喚起時における注意事項】

- ① 不要不急の外出や屋外での長時間の運動をできるだけ控える。
 - ② 屋外になるべく出ないようにし、屋内においても換気や窓の開閉を必要最小限にする。
 - ③ 屋外で活動する際には、高性能な防塵マスクを着用する。
 - ④ 体調の変化が大きい場合は医師の診察を受ける。
- ※注意喚起の基準：PM2.5濃度の1日平均値が70μg/m³を超えると予想される場合

☎/県水大気環境課

☎026-235-7177

生活環境課 環境対策係

☎64-5896



県ホームページ

目次

13P……お知らせ

17P……募集

18P……催し、講座・教室、補助金

20P……ホワイトボード

22P……行政情報ラジオ番組案内

23P……とうみチャンネル

24P……子育てインフォメーション/図書館だより

25P……保健・福祉等案内/定期相談コーナー

26P……休日・夜間の救急医療案内/

文化会館・美術館のイベント情報

※本号に掲載した内容は、新型コロナウイルス感染症防止対策として変更または中止となる場合があります。(講座、イベント等にお越しの際は、マスクの着用をお願いします)

『しらかば号』（移動図書館車）【巡回表】4月～9月

◆1コース（滋野方面）、2コース（北御牧方面）

4/6、5/11*、6/1、7/6、8/3、9/7 （毎月第1水曜日）*第2水曜日	
別府安楽屋前	午前9時35分～午前9時55分
信濃病院（原口）	午前10時10分～午前10時50分
赤岩公民館	午前11時05分～午前11時20分
滋野コミュニティーセンター	午前11時30分～午前11時45分
御牧原北部公民館	午後2時20分～午後2時35分
デイサービスセンターあぜだ	午後2時45分～午後3時
切久保集落センター	午後3時10分～午後3時25分
北御牧庁舎	午後3時30分～午後3時45分
北御牧保育園	午後3時50分～午後4時15分

◆和保育園 午後3時50分～午後4時15分

4/13、5/18*、6/8、7/13、8/4**、9/14
（毎月第2水曜日）

*5/18は第3水曜日、**8/4は第1木曜日

◆滋野保育園 午後3時50分～午後4時15分

4/27、5/26*、6/22、7/27、8/24、9/28
（毎月第4水曜日）*5/26は第4木曜日

◆3コース（和・祢津方面）

4/20、5/25*、6/15、7/20、8/17、9/21 （毎月第3水曜日）*第4水曜日	
田沢公民館	午後1時30分～午後1時45分
和コミュニティーセンター	午後1時50分～午後2時05分
こころ（東町）	午後2時15分～午後2時30分
ハーモニック東部（東町）	午後2時35分～午後3時15分
西宮公民館	午後3時25分～午後3時40分
祢津公民館（祢津保育園）	午後3時50分～午後4時15分

- 貸し出しは1人10冊までです。返却は次回の巡回日または図書館に返却してください。
- 読みやすい大活字の本など約4,000冊を搭載しており、搭載していない本は予約できます。
- 新規利用者カードの登録も可能です。（お渡しは次回の巡回時となります）
- エコール内（上田市、長和町、青木村、坂城町）での本の利用や返却が可能です。
- ※天候（大雨、大雪等）により運行できない場合があります。予めご了承ください。
- ※巡回の終了時刻は、出発時刻となりますので、時間に余裕を持ってお越しください。

☎市立図書館 ☎64-5886

海野マレットゴルフ場4月1日（金）オープン

◆営業時間 午前8時30分～午後5時

※季節により終了時間が変更になる場合があります。

◆利用料金

一般 （高校生以上）	1日券	500円
	回数券（1日券11枚）	5,090円
	シーズン利用券	10,180円
小・中学生	1日券	200円
	回数券（1日券11枚）	2,030円
一般、団体 （20人以上）	1日券	400円

◆シーズン利用券販売について

受付開始 3月22日（火）

場 所 東御中央公園 第一体育館

時 間 平日 午前9時～午後5時

料 金 10,180円

持 物 顔写真1枚

（縦3cm×横2.5cm）



☎（特非）東御市スポーツ協会（第一体育館内）☎62-2200（文化・スポーツ振興課）

キリトリ線 ✂

令和4年海野マレットゴルフ場

入場料半額券
1枚につき1名さま限り

一般料金（高校生以上）500円の半額となります。

有効期限 令和4年営業期間に限る。

（ただし、天候・コースの状況・大会等により、入場制限する場合があります。あらかじめご了承ください）

令和4年海野マレットゴルフ場

入場料半額券
1枚につき1名さま限り

一般料金（高校生以上）500円の半額となります。

有効期限 令和4年営業期間に限る。

（ただし、天候・コースの状況・大会等により、入場制限する場合があります。あらかじめご了承ください）

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧期間

◆**制度の内容** 固定資産税の納税者が所有する自己の土地または家屋の価格を市内の他の土地や家屋の価格と比較し、価格が適正であるかどうかを確認できる制度です。

◆**期間** 4月1日(金)～5月2日(月)
(閉庁日を除く)

◆**縦覧できる内容**

- ・土地価格等縦覧帳簿 所在、地番、地目、地積、価格等
- ・家屋価格等縦覧帳簿 所在、家屋番号、種類、構造、床面積、価格等

◆**縦覧できる方**

- ・土地価格等縦覧帳簿 市内に所在する土地に対する固定資産税の納税者または納税管理人
 - ・家屋価格等縦覧帳簿 市内に所在する家屋に対する固定資産税の納税者または納税管理人
- ※土地または家屋を所有していても、固定資産税が課税されていない方(免税点未満の方等)は、縦覧帳簿の縦覧はできません。

◆**持ち物**

- ・運転免許証等の本人確認書類
- ・委任状(所有者が法人等の場合)
- ・令和4年度の納税通知書または課税明細書等(納税管理人の場合)

◆**手数料** 無料

問／**税務課 資産税係**

☎64-5877

くだれも自殺に追い込まれる事のない東御市へ
3月は「自殺対策強化月間」

進学や就職、転勤、転居などで生活環境が大きく変わる季節です。ストレスが重なることでうつ病などを発症しやすいくなる時期でもあります。昨今は新型コロナウイルスの影響で今までにない不安や悩みを感じている方も少なくありません。1人で抱え込まずに誰かに話をしましょう。また、「よく眠れない」「憂鬱な気分」の日は続いたら医師に相談しましょう。

◆**電話相談窓口**

こころの相談窓口のご案内	
健康保健課保健係	☎64-8882
上田保健福祉事務所	☎25-7149
長野県精神保健福祉センター (こころの相談)	☎026-217-1680
こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570-064-556
よりそいホットライン	☎0120-279-338
長野いのちの電話	☎026-223-4343
24時間子どもSOSダイヤル	☎0120-0-78310
チャイルドライン(18歳まで専用)	☎0120-99-7777
多国語相談(Foreign Language) 長野県多文化共生相談センター	☎026-219-3068

問 ◆**LINE相談窓口**

窓 口	二次元コード	時間
生きづらびっと よりそいチャット	 @yorisoi-chat	月・火・木・金・日/17:00~22:30 水/11:00~16:30
こころのほっとチャット 年齢・性別問わず	 @kokorohotchat	毎日 12:00~16:00(受付15:00まで) 17:00~21:00(受付20:00まで)
10代20代の女性のための 相談	 @bondproject	月・水・木・金・土 10:00~22:00(受付21:00まで)

国民健康保険 遠隔地学生用保険証の切り替え手続き

市の国民健康保険に加入している方が、大学修学等により市外へ転出する場合、申請により引き続き転出前に所属していた世帯の一員として東御市国保の保険証を交付します。

世帯に該当する方がいる場合は、学生用の保険証に切り替える必要がありますので、手続きをお願いします。

◆**持ち物**

- ① 転出する方の国民健康保険証
- ② 入学の場合は入学の確認がとれる書類(合格通知書、入学許可証など)

・在学の場合は有効期限が確認できる学生証(コピー可、ただし両面必要) または在学証明書(原本)

- ③ 来庁される方の本人確認書類(運転免許証など)
- ④ マイナンバーカードまたは通知カード(世帯主および学生分)

問／**市民課 国保年金係**

☎75-8810



愛犬の登録と狂犬病予防注射

「狂犬病予防法」により、飼い犬の登録（生涯1回）と狂犬病予防注射（毎年1回）が義務付けられています。まだ登録していない飼い犬の登録と、すべての飼い犬の狂犬病予防注射をお願いします。

- ◆持ち物 料金、はがき（登録済みの場合、飼い主のご自宅へ送付されます）
- ◆料金 登録済みの犬（注射のみ）3,600円 新規登録の犬（登録料+注射）6,600円
※円滑に受付手続きができるように、釣り銭のないようにお願いします。
- ◆対象 生後91日以上すべての飼い犬（経過していない犬は、経過後接種してください）
- ◆日程



実施日	会場	時間
4月6日(水)	白鳥台公園	9:00~9:10
	海善寺公民館	9:20~9:35
	和コミュニティセンター	9:45~10:00
	祢津公民館	10:10~10:30
	中央公園武道館前	10:40~10:55
	市役所本庁舎前	11:10~11:30
4月8日(金)	田沢公民館	9:00~9:15
	曾根公民館	9:25~9:40
	西海野公民館	9:50~10:05
	白鳥神社	10:15~10:30
	加沢公民館	10:45~11:00
	桜井公民館	11:10~11:25
4月13日(水)	片羽公民館	9:00~9:15
	中屋敷公民館	9:25~9:40
	原口公民館	9:50~10:05
	聖公民館	10:15~10:25
	大石公民館	10:40~10:55
	乙女平公民館	11:05~11:20
4月15日(金)	東上田公民館	9:00~9:15
	出場公民館	9:25~9:35
	新張公民館	9:45~10:00
	横堰公民館	10:10~10:25

実施日	会場	時間
4月20日(水)	上八重原公民館	9:10~9:25
	中八重原公民館	9:35~9:50
	旧北御牧郷土資料館前	10:00~10:15
	下八重原公民館	10:25~10:45
4月22日(金)	南部公民館	9:10~9:25
	北部公民館	9:35~9:50
	島川原公民館	10:00~10:10
	布下公民館	10:20~10:30
	常満公民館	10:40~10:50
4月23日(土)	北御牧庁舎前	11:00~11:15
	旧北御牧郷土資料館前	9:00~9:20
	片羽公民館	9:35~9:55
	祢津公民館	10:05~10:30
	和コミュニティセンター	10:40~11:05
4月27日(水)	市役所本庁舎前	11:15~11:45
	切久保公民館	9:10~9:20
	八反田公民館	9:30~9:40
	田之尻公民館	9:50~10:00
4月27日(水)	宮公民館	10:10~10:20
	羽毛山コミュニティセンター	10:35~11:45

- ◆注意点
 - ・飼い犬の用便を済ませておいてください。
 - ・リードをつけ、事故が起きないように注意してください。
 - ・体調不良の犬は、注射をする前に獣医師にご相談ください。

※体調が悪い場合（37.5℃以上の発熱がある等）は来場をご遠慮ください。その場合は、体調回復後に動物病院で接種をお願いします。

上記日程で都合がつかない方は下記動物病院（獣医師会上小支部所属）等で予防接種を実施してください。

病院名	住所	電話番号	病院名	住所	電話番号
あらか動物病院	東御市海善寺432-7	63-5053	はせがわ獣医科病院	上田市常田3-2-9	22-3360
あきやま動物病院	上田市上田1495-4	26-6610	リーフどうぶつ病院	上田市上田原506-3	75-7830
上田犬猫病院	上田市常田2-31-11	22-1466	室賀ペットクリニック	上田市下室賀507-2	31-1515
近藤動物病院	上田市下丸子320	41-1522			

※上記以外の動物病院で予防接種をした場合は、獣医師の証明を持参のうえ必ず下記窓口で「狂犬病予防注射済票 交付手続き」をしてください。その際、手数料（1頭につき550円）をお持ちください。

※病気等の理由で注射を受けられない場合は、獣医師が発行した「注射猶予証明書」を下記窓口へ提出してください。提出しない場合は未注射扱いとなり、注射の督促状を発送します。

☎生活環境課 生活安全係 ☎64-5896

**「とうみチャンネル」がテレビ
だけでも視聴可能になります**

上田ケーブルビジョンを通じて市の行政情報や地域の話題等を放送している「とうみチャンネル」が、令和4年4月1日(予定)から、ケーブルテレビの地上11ch(地上112)で視聴可能になります。従来はデジタルチューナー(CATV004ch)でしか「とうみチャンネル」を視聴できませんでした。これからはテレビだけでも視聴いただくことができます。なお、毎週金曜日放送の「ウィークリーとうみ」は市ホームページでもご覧いただくことができます。

☎64-5806



ウィークリーとうみ

**TOMIぞくだすポイント
キャンペーン2021の景品交換**

「TOMIぞくだすポイントキャンペーン2021」のポイント付与と景品交換は令和4年3月31日(木)までです。



「ぞくだすポイントカード」が15ポイント貯まった方や「湯の道カード」がゴールに達成した方は忘れずに健康保健課窓口で景品と交換しましょう。

なお、今年度は6枚達成者も景品と交換できます。

※景品の数には限りがありますので、早めに交換にお出かけください。

☎64-8883

3月1日～8日は「女性の健康週間」

3月8日は「国際女性デー」です。

生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごすためには健康づくりが大切です。この機会にからだやこころの健康についてご自身の生活を見直してみましよう。健康保健課では保健師・管理栄養士が相談をお受けしています。

☎64-8883

☎64-8882

春季全国火災予防運動

3月1日(火)から7日(月)の一週間、春季全国火災予防運動が実施されます。春は空気が乾燥し、風の強い日が多いことから、一度火災が発生すると延焼が大きくなる危険性があります。

市内では、毎年この時季になると、たき火が原因による火災が多発しています。火災を発生させないためには、

一人ひとりの心がけが重要です。たき火を実施する際は、次のポイントをこころがけましょう。

- ① たき火を実施する際は必ず東御消防署へ電話連絡しましょう。
- ② 周囲に燃えやすい物がない場所で行いましょう。
- ③ できるだけ火の粉が飛ばないように、少しづつ燃やしましょう。
- ④ たき火実施中はその場を離れないようにしましょう。
- ⑤ 水バケツ等、消火の準備をし、たき火終了の際は必ず消火をしましょう。
- ⑥ 乾燥注意報や風の強い日は行わないようにしましょう。

☎62-0119



火の用心

令和4年度「各種検診申込兼調査票」の提出のお願い

令和4年度「各種検診申込兼調査票」を2月中旬に全戸配布しています。提出締切日は3月1日(火)となっておりますが、まだ調査票を市へ提出していない方は3月11日(金)までに左記の方法で提出をお願いします。

① 同封の返信用封筒で郵便ポストへ投函

募集

東御市食生活改善推進協議会会員

東御市食生活改善推進協議会は、食と健康についての学習会や調理実習、料理を通じたボランティア活動を行っている団体です。入会を希望される方は、事前に申し込みのうえ、総会を4月7日(木)午前9時から行いますので、出席をお願いします。

◆活動内容 学習会(年5回)、調理実習講師、調理実習補助、食育教室補助等

◆年会費 2000円程度(ボランティア保険料含む) ※総会出席の際にお支払いください。

◆申込期限 4月6日(水)

☎64-8882

☎64-8883

催し

図書館お話し会『マルーシカに よる語りを楽しむ会』

市内の保育園等で昔話などを語る活動をしている「マルーシカ」によるお話し会です。

◆日時 3月20日(日)

午前10時30分～午前11時40分

◆場所 東御市立図書館2階
研修室1

◆内容 ころもそくの灯りの下でゆったりと昔話などを楽しみましょう

・春の昔話

・月にちなんだおはなし

◆対象 中学生以上

◆定員 16名(先着順)

◆申し込み 左記へお申し込みください。

申込・問／市立図書館

☎64-5886

里山探検 活動体験会

楽育ひろばのtominiが主催する里山探検では、「遊び」を軸とした子どもたちの元気な育ちを応援する取り組みを市内の森をフィールドに年間を通じて実施しています。活動に興味があり、新年度からの参加を検討されている方は体験会へご参加ください。



また、活動を支えていただくボランティアスタッフも募集中です。実際の活動の様子をご覧になりたい方も左記までご連絡ください。

◆日時

①3月24日(木) 午前10時～午後1時

②3月27日(日) 午前10時～午後1時

※2回とも同様の内容になります。

◆場所 赤津地区四季の森

◆申し込み 3月20日(日) までに左記2次元コードからお申し込みください。

申込・問／楽育ひろばtomini(事務局)：(公財) 身体教育医学研究所

☎61-6148

(子育て支援課 子育て支援係)

子育て支援課 子育て支援係



申込フォーム

講座・教室

令和3年度

地域包括ケア研修会

◆日時 3月18日(金)

午後1時～午後2時15分(開場正午)

◆場所 市文化会館 サンテラスホール

◆内容

講演「福祉でまちづくり」から「福祉はまちづくり」へ

子ども、高齢者、障がいがある人もない人も、ごちゃ混ぜで暮らせる街

講師 社会福祉法人佛子園

専務理事 村岡 裕氏

◆申し込み 3月17日(木) 午後4時までに、左記へお申し込みください。

申込・問／福祉課 地域包括支援係

☎64-5000 ☎64-8880

補助金

子育て世帯への臨時特別給付金



新型コロナウイルス感染症緊急経済対策の一環として、子育て世帯の生活支援をするため、対象児童一人あたり10万円の臨時特別給付を行っています。次の対象者でこれから給付を受ける方は、申請手続きをお願いします。また、既に給付済みの方は対象外となります。

◆対象者

0～18歳(平成15年4月2日～令和4年3月31日生まれ)の児童

※児童手当受給に係る所得制限額(特例給付対象者)に相当する世帯に関しては、支給対象外となります。

◆申請手続

市から児童手当を受給されている方は、原則申請が不要となります。

・公務員世帯および高校生相当(平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれ)の児童のみを監護する世帯については、「令和3年度子育て世帯への臨時特別給付金申請書」の申請に基づき、申請口座へ給付します。

※令和3年9月1日～令和4年3月31日の間に出生された児童は、児童手当とは別に、子育て世帯への臨時特別給付金の申請が必要になります。

◆申請期限

令和4年3月31日(木)

※3月出生の児童で、申請期限に間に合わない場合は、左記までお問い合わせください。

◆特記事項

・令和3年8月31日以降に離婚(協議中)され、養育者となった方は給付金の対象となる場合があります。詳細は、市ホームページをご確認ください。

・対象児童が市外にいる場合は、左記までお問い合わせください。

問／福祉課 福祉推進係

☎64-8888



市ホームページ

新型コロナウイルス感染症生活 困窮者自立支援金

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金は、社会福祉協議会が実施する緊急小口資金等の特例貸付が「終了した」「不承認になった」等で利用できない世帯で、一定の要件を満たす生活困窮者に支給するものです。

◆対象者

左記の条件をすべて満たす世帯

- ・社会福祉協議会が実施する総合支援資金・緊急小口資金等の特例貸付を借り終えた世帯
- ・世帯の月収入が、次の(1)と(2)の合計額を超えないこと
- (1)市町村民税の均等割が非課税となる収入の12分の1
- (2)生活保護の住宅扶助基準額
- ・世帯の資産が、右記(1)の6倍を超えないこと(ただし100万円以下)
- ・ハローワーク等で求職活動を行っている者

◆支給額(月)

- ・単身世帯 6万円
- ・2人世帯 8万円
- ・3人以上世帯 10万円

◆申請期限 令和4年3月末まで
 関/福祉課 福祉援護係

☎64-8888

住民非課税世帯等に対する 臨時特別給付金

HP

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、様々な困難に直面した方々が、速やかに生活・暮らしの支援を受けられるよう、住民非課税世帯等に対して、1世帯あたり10万円を給付します。

◆対象

(1) 住民非課税世帯

基準日(令和3年12月10日)において世帯全員の令和3年度分の市町村民税均等割が非課税である世帯が対象です。対象となる可能性がある世帯には2月中旬頃、市から確認書を送付しました。確認のうえ、早めに返送してください。

(2) 家計急変世帯

右記(1)に該当する世帯以外で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月以降に家計が急変し、世帯全員が市町村民税均等割が非課税である世帯と同様の事情にあると認められる世帯が対象です。支給には申請が必要です。
 ※家計急変世帯の申請方法につきましては、市ホームページをご覧ください。
 ※なお、(1)(2)に関わらず、世帯全員が住民税の課税されている方の税法上の扶養親族となっている

場合に対象外となります。(例…親(課税)に扶養されている一人暮らしの学生、別居の子(課税)に扶養されている親世帯(非課税)など)

◆支給額

1世帯 10万円

関/福祉課 福祉援護係・地域包括支援係 ☎64-8888



市ホームページ

東御市灯油購入費助成

原油価格高騰に対応した経済対策として、家庭用灯油購入代金の一部を助成します。対象となる可能性のある世帯には通知書を送付していますので、確認のうえ早めに返送してください。

◆対象者

令和3年12月1日時点で左記(1)①～⑥のいずれかに該当する市民税非課税世帯または、(2)当市で生活保護を受給している世帯

(1) 市民税非課税世帯

- ①75歳以上の者のみで構成する世帯
- ②要介護4、5の認定を受けている者のいる世帯
- ③身体障害者手帳1、2級の者のいる世帯
- ④精神障害者保健福祉手帳1級の者のいる世帯

- ⑤療育手帳A1、A2の者のいる世帯
- ⑥母子・父子世帯

(2) 生活保護世帯

※12月1日時点で(1)①～⑥および(2)に該当する対象世帯の全員が福祉施設に入所している場合または、(2)に該当する対象世帯の全員が医療機関に長期入院している場合は、対象外となります。

◆助成額 1世帯あたり 1万円

◆申請期限 3月31日(木)

関/福祉課 福祉援護係

☎64-8888



令和3年度堆肥活用事業補助金の申請期限

市内の畜産農家が生産する堆肥を農地還元し、地力を増強するとともに、循環型農業を促進するため、堆肥を購入された方への補助金の交付を行っています。

令和3年度分の申請は、令和4年3月31日までに農林課窓口へ手続きをお願いいたします。

※予算の関係上、ご希望に沿いかねる場合があります。

関/農林課 農政係 ☎64-5894

ホワイトボード

掲載をご希望の方は、希望掲載日の2カ月前までに左記へご連絡ください。ただし、市の基準により掲載できない場合もあります。

●東御市企画振興部企画振興課
広報担当まで

✉shho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64-58006 ☎63-5431

令和4年度(前期)犬のしつけ方教室

○学科講習／動物に関する法律、本能・習性・生理、正しい飼養管理、病気の知識と予防、しつけ方

・日時／4月16日(土)
午後1時30分～午後3時30分
(受付 午後1時から)

・場所／上田合同庁舎南棟
2階会議室

○実技講習／しつけ方(犬同伴)

・日時／4月23日、5月7日、14日、21日、28日 全5回土曜日開催
予備日 6月4日(土)

(雨天中止の場合に開催)

午後1時30分～午後3時
(受付 午後1時から)

○参加資格

・場所／上田合同庁舎駐車場
犬の登録、狂犬病予防注射、その他伝染病予防注射済みの生後4ヶ月以上の飼い犬(1歳までの受講が望ましい)
○受講料／5000円

○申し込み／4月8日(金)までに左記へお申し込みください。

○その他

※開催初日に参加費、登録・ワクチン接種等の証明書を持参してください。そのほか、リード、水飲用器、糞処理用ビニール袋、必要に応じ犬のごほうび(フード、おもちゃ等)を持参してください。

※動きやすい服装でおこしください。
※詳細は左記へお問い合わせください。

●申込・問／長野県動物愛護会上小支部(上田保健福祉事務所内)

☎25-7153



「基礎から学ぶ医療事務養成科」 受講生募集

現在求職中の方を対象に、医療現場での事務に関する知識・技能を身に付け、3つの資格「医療事務(医科)」「医師事務作業補助」「調剤報酬請求事務」を取得のうえ、関連機関への早期就職を目指す3カ月の公共職業訓練です。

○訓練期間／5月10日(火)～8月9日(火) (土日祝日を除く)

○訓練校／

株式会社ニチイ学館 長野支店

○訓練場所／上田市技術研修センター(上田市下之郷812-10)

○費用／受講料無料(教科書代等一部実費あり)

○定員／11名(求職者)

○入校選考／4月21日(木)

※詳細は後日連絡

○申し込み／4月11日(月)までに最寄りのハローワーク職業訓練担当窓口へお申し込みください。

●問／長野県工科短期大学校

☎39-1111

不動産鑑定士 無料相談会

○開催日・場所／

4月1日(金) 上田商工会議所4階第1会議室

4月6日(水) 野沢会館(生涯学習センター)103号会議室

○時間／午前10時～午後4時

○内容／不動産評価に関する事項(売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等)について、不動産鑑定士が为您解答します。

○注意点／新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次の点にご協力ください。

・開催地域の新型コロナウイルス感染症警戒レベル5以上の場合、電話相談になります。詳しくは、左記までお問い合わせください。
・予約不要です。直接会場にお越しください。

●問／(社)長野県不動産鑑定士協会
☎026-2225-5228



第18回 書道部会 会員展開催

○日時／3月11日(金)

午後1時～午後5時

3月12日(土)

午前9時～午後5時

3月13日(日)

午前9時～午後3時

○場所／サンテラスホール展示室

○出品数／約40点

●問／栗原陽子

☎62-0752



新規就農説明会

定年退職者、定年退職を控えている方、水田等を活用しなくなった方、また、農産物の生産・出荷に興味のある方に向けた新規就農説明会を左記の通り開催します。

○ぶどう新規就農説明会

近年、シャインマスカット等の皮ごと食べられるぶどうの人氣が高まっており、需要も価格も安定しています。また、2021年から長野県のぶどう新品種の販売が開始となり、東御市のぶどう産業はますます盛り上がっています。

日時：3月12日(土) 午前9時
場所：JA信州うえだ 東部営農センター 会議室

内容：ぶどう栽培について、収入と経費について など

○野菜新規就農説明会

近年、健康野菜の代表格であるブロッコリーやミニトマト、春先の味覚であるアスパラガスの人氣が高まっており需要も価格も安定しているため、栽培者も増加傾向にあります。

日時：3月12日(土) 午前10時30分
場所：JA信州うえだ 東部営農センター 会議室

内容：アスパラガス、ブロッコリー、ミニトマトの栽培について、収入と経費 など

※中止の場合は当日会場にて資料のみ

配布します。

● 圃/JA信州うえだ

東部営農センター ☎62-33322

令和4年度国税専門官採用試験

○受験資格

・平成4年4月2日〜平成13年4月1日生まれの者

・平成13年4月2日以降生まれの者
で次に掲げる者

(1) 大学(短期大学を除く)を卒業した者および令和5年3月までに大学を卒業する見込みの者

(2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

○申し込み/3月18日(金)午前9時〜4月4日(月)までに左記二次元コードからお申し込みください。

※インターネット申し込みができない場合は希望する第1次試験地に対応する国税局に郵送または持参してください。受付期間は3月18日(金)〜3月22日(火)です。



人事院採用情報NAVI

○試験日

第1次試験日 6月5日(日)

第2次試験日 7月4日(月)〜7月15日(金)のいずれか第1次試験合格通知書で指定する日時

● 圃/インターネット申し込みに関する問い合わせ

人事院人材局試験課 ☎03-3581-5311

午前9時〜午後5時(閉庁日を除く)

右記以外の問合せ

関東信越国税局人事第二課試験係 ☎048-60003111

午前8時30分〜午後5時(閉庁日を除く)

令和4年度春季自衛官等募集

○予備自衛官補(一般・技能)

(社会人や学生生活を送りながら予備自衛官を目指すコース)

・身分 非常勤の特別職国家公務員

・受験資格

(一般) 18歳以上34歳未満の者

(技能) 国家資格免許を保有する18歳以上53歳〜55歳未満(保有する免許による)

※年齢は令和4年7月1日(金)現在

・受付期間：4月8日(金)まで

・採用試験：4月11日(月)〜4月17日(日)の指定する1日

○自衛隊幹部候補生

(大学等から幹部自衛官を目指すコース)

・受験資格

(大卒程度試験)

・20歳以上22歳未満の者で大学を卒業した者(卒業見込みを含む)

・22歳以上26歳未満の者

・22歳以上28歳未満で修士課程等を修了者(学位取得見込みを含む)

またはこれに相当する者

(院卒者試験) ・20歳以上28歳未満の者で修士課程修了者

※資格は令和5年4月1日現在

受付期間：4月14日(木)まで

1次試験：4月23日(土)・24日(日)

○一般曹候補生

(職種のスペシャリストとして、定年まで勤務したい方に)

・受験資格：18歳以上33歳未満の男女

・受付期間：5月10日(火)まで

・1次試験：5月20日(金)〜5月29日(日)

○自衛官候補生

(任期制自衛官として任期満了時に、継続か退職か自己を見つめ直すチャンスのある制度)

・資格：18歳以上33歳未満の男女

・受付期間：年間を通じて行っています。

・試験期日：受付時にお知らせします。

※資格等については、条件により異なります。詳しくは自衛官募集ホームページをご覧ください。

地方協力本部上田地域事務所までお問い合わせください。

● 圃/自衛隊上田地域事務所 ☎22-5287

令和4年度 歴史研究会

○史跡めぐり探訪 ※いずれも午前10時に現地集合

日時	探訪地域と内容	歴史ガイド
第1回 4月16日(土)	戌立・寺ノ浦縄文遺跡を歩こう 国指定史蹟戌立石器時代住居跡	たなかひろえ 田中浩江会員、戌立・寺ノ浦遺跡保護保存活用 の会
第2回 6月11日(土)	滝の沢地区の探訪 柵津公民館集合	さいとうひとし 齋藤等会員
第3回 8月20日(土)	八重原地区の探訪 中八重原公民館集合	よしざわけんじ 吉澤健二会員
第4回 10月15日(土)	歩き巫女と柵津探訪 柵津公民館集合	しのはらひろみ 篠原博文会員

○地域の歴史講座 ※いずれも中央公民館講義室で午後1時半より

日時	講座名	講師
第1回 9月3日(土)	「柵津氏・松平氏」と定津院について	いがらしひろあき 五十嵐弘暁会員 (定津院住職)
第2回 12月17日(土)	真田三代について	たなかひろみ 田中博文会員
第3回 3月18日(土)	小諸藩主牧野氏と桜井の歴史について	てらしまよしひと 寺島嘉仁会員

○気楽に歴史を語る・学ぶ集い ※いずれも中央公民館応接室

開催月日	活動名	活動内容	座長・講師等
歴史講座毎回後	自由に歴史を語る会	その日の講師にもっと質問したい。自由に歴史の話をして友好を深めたい。他の人の色々な話を気楽に聞いてみたい。そんな自由に歴史の話をして、聞きたい人のフリータイムです。ご自由にご参加ください。	座長：さいとうひとし 齋藤等会員
令和4年4月～ 令和5年3月 毎月第1土曜日 時間：前10時より 1時間程度	初心者のための基礎の 基礎 古文書講座	・古文書や文法について全くわからないが、何となく古文書を読みたい。 ・古文書講座を受講してみたが、難しすぎてついていけない。そんな初心者の基礎の基礎を、楽しく学びながら古文書を読んでもみましょう。	講師：田中浩江会員 ※毎回テキストコピー 代実費徴収(100円程 度)

●申込・問/田中浩江 ☎090-4060-0287

行政情報ラジオ番組案内 はれラジ(エフエムとうみ) 78.5MHzで放送中

- ◆ラジオ市報とうみ 毎日 【朝】午前7時40分～45分 【夕】午後6時40分～45分
- ◆告別式のお知らせ 毎日 ラジオ市報とうみ【夕】の放送時間内
- ◆地域おこし協力隊活動中 毎月第1・第3月曜日 午前9時30分～午前10時
- ◆とうみ日和～ラジオ市長室～ 毎月最終火曜日 午前11時～午前11時30分
- ◆市民情報広場 毎月第2・第4木曜日 午前8時25分～午前8時40分
都合により内容は変更になる場合があります。

放送日	内容	出演
3月10日・24日	保健ごよみ	健康保健課

アプリでも聴けます



スマートフォン用アプリ
「FM++」



問/エフエムとうみ ☎63-1003 企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

とうみチャンネル3月番組案内 CATV004chで放送中

【放送時間 午前9時～ 午後3時～ 午後9時～】

1日	(火)	とうみ歴史研究会 地域の歴史講座 「漫画家手塚治虫の先祖について」 講師：上原榮治さん (再)	15日	(火)	UCVアーカイブス平成28年御柱祭 「美都穂神社」 (再)
2日	(水)	令和3年度県立歴史館考古学講座 災害と時代の変化～浅間火山～ (再)	16日	(水)	UCVアーカイブス平成28年御柱祭 「祢津健事神社」 (再)
3日	(木)	月刊とうみチャンネル2月号 前半	17日	(木)	中学校OB 対抗記念試合 上田一中VS 東部中 (第一試合)
4日	(金)	月刊とうみチャンネル2月号 後半	18日	(金)	中学校OB 対抗記念試合 上田一中VS 東部中 (第二試合)
5日	(土)	東御市文化協会2021ミニ文化フェスティバル ロビー&ウェブ展「彩明会」	19日	(土)	学校だより3月号
6日	(日)	東御市文化協会2021ミニ文化フェスティバル ロビー&ウェブ展「水仙の会」	20日	(日)	令和2年度東御市成人式 (再)
7日	(月)	令和4年東御市議会3月定例会 開会	21日	(月)	令和3年度東御市成人式 (再)
8日	(火)	<生中継9:00～> 令和4年東御市議会3月定例会一般質問 (代表・個人)	22日	(火)	令和3年度上小地区少年錬成剣道大会
9日	(水)	<生中継9:00～> 令和4年東御市議会3月定例会一般質問 (個人)	23日	(水)	令和3年度卒業式 ～東御清翔高校～
10日	(木)	宮沢賢治「雨ニモマケズ」を朗読する会(再)	24日	(木)	令和3年度卒業式 ～東部中学校～
11日	(金)	東御市文化協会2021ミニ文化フェスティバル ロビー&ウェブ展「藤青会」	25日	(金)	令和3年度卒業式 ～北御牧中学校～
12日	(土)	東御市文化協会2021ミニ文化フェスティバル ロビー&ウェブ展「八装会・水音句会・現代詩牧笛の会・秀月書道教室」	26日	(土)	令和3年度卒業式 ～田中小学校～
13日	(日)	東御市文化協会2021ミニ文化フェスティバル ロビー&ウェブ展「まろにえ絵画好遊倶楽部」・「写団SFC」	27日	(日)	令和3年度卒業式 ～滋野小学校～
14日	(月)	地方創生・湯の丸高原スポーツ交流施設整備事業成果報告会 (再)	28日	(月)	令和3年度卒業式 ～祢津小学校～
			29日	(火)	令和3年度卒業式 ～和小学校～
			30日	(水)	令和3年度卒業式 ～北御牧小学校～
			31日	(木)	学校だより3月号 (再)
			4月1日	(金)	とうみ歴史研究会歴史講座「神事舞太夫と “祢津、日本一の巫女の村”～歩き巫女・ノノウの実像～」講師：篠原博文さん(再)
			2日	(土)	とうみ歴史研究会歴史講座「祢津氏について」講師：石川好一さん (再)
			3日	(日)	とうみ歴史研究会歴史講座「滝の沢の歴史について」講師：斎藤等さん (再)

☎/上田ケーブルビジョン ☎23-1600 企画振興課 広報統計係 ☎64-5806

上田ケーブルビジョンからのお知らせ

4/1スタート(予定) 試験放送3月下旬～(予定)

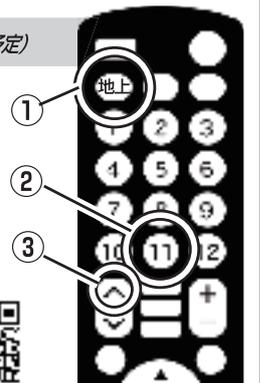
【とうみチャンネル】が地上放送になります **地上112**
デジタルチューナーでも、テレビだけでも視聴可能に

① **地上(地デジ)**の②**11**を選局して③チャンネルの**上向きボタン**を押してください。

※テレビの機種によっては再スキャンが必要です ※ご視聴にはUCV加入が必要です(有料)

ucv 上田ケーブルビジョン

0120-160-074
長野県上田市中央 6-12-6



子育てインフォメーション (4月)

行事の詳細は子育て応援ポータルサイト「すくすくポケット」
http://tomi-sukusuku.jp/ で配信



東部子育て支援センター (すくすくひろば)

開館時間 月～土曜日 (日曜日、祝日、年末年始は除く)
午前9時～正午、午後1時～午後4時 *印は10組要予約

育児座談会 (篠原君江助産師)	12日(火)*	午前10時30分～午前11時30分
おもちゃドクター	14日(木)	午前10時～午前11時
あそびのひろば (対象:令和2年6月～9月生まれ)	15日(金)	午前10時30分～午前11時30分 ※要予約
ママ～ずのリズム	18日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
こうえんひろば 東御中央公園(大きいすべり台前集合)	22日(金)	午前10時～午前11時
ママ～ずの絵本	25日(月)*	午前10時30分～午前11時15分
初めての赤ちゃんひろば (対象:生後1～3ヶ月の母子)	28日(木)	午後1時30分～午後2時30分 ※午後は予約者のみ利用(要予約)

北御牧子育て支援センター (みまき未来館)

開館時間 月～金曜日 (土・日曜日、祝日、年末年始は除く)
午前9時～午後2時30分

ふれあいひろば	6日(水)	午前10時～ 午前11時30分 ※行事参加者のみの利用
わんぱくピクス	13日(水)	
0歳児のママひろば (保健師の話)	14日(木)	
0歳児のママひろば (骨盤ケア)	27日(水)	

ぼけっとひろば 午前10時～午前11時

滋野コミュニティーセンター	11日(月)	内容 はじめましての会 持ち物 水筒 ※15日(金)の田中ぼけっと は午前10時30分～午前 11時30分までです。 参加の方以外は利用で きません。
東部子育て支援センター	19日(火)	
和コミュニティーセンター	20日(水)	
祢津公民館	26日(火)	
北御牧子育て支援センター	28日(木)	

☎東部子育て支援センター (すくすくひろば) ☎64-5814
北御牧子育て支援センター (みまき未来館) ☎67-3676

4月 園開放

市立 保 育 園	田中保育園	☎62-1602	園開放はお休みです
	滋野保育園	☎63-6468	
	祢津保育園	☎63-6816	
	和保育園	☎63-6815	
	北御牧保育園	☎67-2093	
	海野保育園	☎62-2800	
	くるみ幼稚園	☎75-6113	

☎子育て支援課 保育係 ☎64-5903

図書館だより

新着本案内

◆ 一般書

- 世界の美しさを思い知れ 額賀 滯：著
- 黒白の一族 明野 照葉：著
- 1ミリの優しさ I K K O：著
- 私がヤングケアラーだったころ 林 真司：著
- 火星の歩き方 臼井 寛裕：他著
- 新しい「価格」の教科書 松村 大貴：著
- 大谷翔平～偉業への軌跡～ 斎藤 庸裕：著
- 踏切の世界 chokky：著
- 「塾なし」高校受験のススメ 塚松 美穂：著
- 家庭で作れる韓国の常備菜 チョン テキョン：著
- ブルシット・ジョブの謎 酒井 隆史：著
- かざる日本 橋本 麻里：著
- 忍びの者その正体 筒井 功：著
- 立花隆の最終講義 立花 隆：著
- モモ・スモモ大事典 農文協：編

◆ 児童書

- おめんです 3 いしかわ こうじ：作
- あかるいほうへあかるいほうへ きくち ちき：絵
- あ・さ・ご・は・ん！ 武田 美穂：作
- ばけもの 飯野 和好：絵
- アブナイこうえん 山本 孝：作
- セイロウさん かとう まふみ：作
- ここからおいしいよかんがするよ たな：作
- 火狩りの王 外伝 日向 理恵子：作
- プーさんの戦争 リンジー・マティック：他文
- 白いのはらのこどもたち たかどの ほうこ：作
- ふしぎな声が町じゅうで ほしお さなえ：作
- 謎解きミステリー 有栖川 有栖：他作
- ア・テイル・オブ・マジック 1 クリス・コルファー：作
- ぼくんちのねこのはなし いたう みく：作
- 秘密に満ちた魔石館 3 廣嶋 玲子：作

行事予定 会場は、図書館2階研修室1です。

◆ 図書館職員による★おはなし会

日時 4月8日(金) 午前10時30分～
対象 未就園児とその保護者

◆ 「おはなしたまご」による★おはなし子ども会

日時 4月16日(土) 午前10時30分～
対象 未就学児～小学生

休館のお知らせ 毎週月曜日は休館日です。

- ◆ 月末図書整理日 3月25日(金)
- ◆ 年度末整理日 3月31日(木)

☎市立図書館 ☎64-5886

地域包括支援センター案内（4月）

☎/福祉課 地域包括支援係 ☎64-5000

* *がついている日は終了後、医療と介護についての出張相談を開催します。

らくらく教室	頭と体を無理なく刺激する介護予防教室
中央公民館(中) 人権啓発センター(人)	6日(水)*中、13日(水)中、20日(水)人、27日(水)中 午前10時～午前11時
滋野コミュニティセンター	5日(火)、12日(火)*、19日(火)、26日(火) 午前10時～午前11時
祢津公民館	6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)* 午後2時～午後3時
和コミュニティセンター	4日(月)、11日(月)、18日(月)*、25日(月) 午前10時～午前11時
北御牧公民館	1日(金)、8日(金)、15日(金)*、22日(金) 午前10時～午前11時

かんたん体操	7日(木)、21日(木)	時間：午後2時～午後3時
貯筋体操	12日(火)、26日(火)	場所：武道館

転倒予防水中ウォーキング	7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)
時間：午後1時15分～午後1時45分	場所：温泉アクティブセンター(入館料1,200円が別にかかります)

保健案内

☎/健康保健課 保健係 ☎64-8882



乳幼児健康診査	対 象
4か月児健診	4月27日(水) 令和3年12月生
10か月児健診	4月20日(水) 令和3年6月生
1歳6か月児健診	4月26日(火) 令和2年10月生
3歳児健診	4月19日(火) 平成31年2月生
受付時間：午後0時50分～ 開始時間：午後1時 場 所：市保健センター 総合福祉センター2階 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、バスタオル(4か月、10か月、1歳6か月)	

ごっくん離乳食教室	4月21日(木)	対象：令和3年11月生
もぐもぐ離乳食教室	4月22日(金)	対象：令和3年9月生
受付時間：午前9時～ 開始時間：午前9時30分 場 所：市保健センター 総合福祉センター2階 持 ち 物：母子手帳、おたずね票、赤ちゃんすくすくブック、食事前エプロン、バスタオル ※もぐもぐ離乳食教室のみ離乳食のスプーン		

福祉案内

☎/福祉課 福祉援護係 ☎64-8884

	陽だまりの会 (精神障がい者家族会)	はーと・ほっと・サロン
日時	4月13日(水) 午後2時	4月11日(月) 午後1時30分～午後3時30分
場所	総合福祉センター1階 101研修室	滋野コミュニティセンター 和室
対象	心に病を持った方やその家族など ※会員募集中	心に病を持った方やその家族など



定期相談コーナー

(閉庁日を除きます)

相談名	実施日	時 間	場 所	申し込み	問い合わせ先
母と子の健康相談	毎週火曜日	午前9時～午前11時	市保健センター	不要	保健係 ☎64-8882 健康増進係 ☎64-8883 (オンライン相談も受け付けています)
母と子の栄養相談・歯科相談	4月5日(火)	午前9時～午前11時		予約制2名まで	
精神科医・精神保健福祉士によるこころの相談	月2回程度	午後2時～午後4時		不要	
こころの健康・依存症に関する相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	総合福祉センター	不要	
生活習慣病相談	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時		不要	
認知症個別相談	毎週水曜日	午前9時～午後4時30分	総合福祉センター	予約制	
家族会(認知症に関する情報交換)	4月14日(木)	午後1時30分～午後3時		不要	
医療・介護・福祉の出張相談	4月6日(水)	午前10時～午前11時30分	中央公民館	不要	地域包括支援係 ☎64-5000
	4月12日(火)		滋野コミュニティセンター		
	4月15日(金)		北御牧公民館		
	4月18日(月)		和コミュニティセンター		
	4月27日(水)		祢津公民館		
生活・就労総合相談「まいさほ」(コロナによる失業、収入減等)	毎週月～金曜日	午前9時～午後5時	総合福祉センター	不要	社会福祉協議会 ☎75-0222
女性弁護士による法律相談	3月23日(水)	午前9時30分～午前11時30分(1人30分4名まで)	東部人権啓発センター	予約制	男女共同参画係 ☎64-5902
人権擁護委員による心配ごと相談(家庭・隣人・職場等の人権問題)	4月1日(金)	午前9時～正午 午後1時～午後4時		不要	人権同和政策係 ☎64-5902
人権よろず相談(法律・登記・行政・人権・心の健康など)	4月15日(金)	午前9時～午前11時(受付 午前10時30分まで)	東御市商工会	法律相談のみ 予約制	商工労政係 ☎64-5895
ミニジョブカフェ(若者の就労相談)	4月21日(木)	午後1時30分～ 午後4時30分		予約制	
在住外国人相談(ポルトガル語・スペイン語)	毎週月～金曜日	午前9時～午後4時	市役所本館 生活環境課	不要	生活安全係 ☎64-5896
消費生活相談	毎週月～金曜日	午前8時45分～ 午後5時15分	消費生活センター(生活環境課隣)	不要	消費生活センター ☎75-2410

休日・夜間の救急医療案内

日 曜 当 番 医	診療時間：午前9時～午後5時	
月日	医療機関名	電話番号
3月6日	東御市民病院	☎62-0050
3月13日	春原整形外科クリニック	☎64-6200
3月20日	祢津診療所	☎62-0273
3月27日	東御記念セントラルクリニック	☎62-1231
休日の歯科救急治療	上田小県歯科医師会 休日歯科救急センター ☎24-8020 診療時間：午前9時～午後3時／住所：上田市材木町1-3-6（上田小県歯科医師会館内）	
夜間の内科・小児科診療	上田市内科・小児科初期救急センター ・内科 ☎21-2280 ・小児科（15歳以下）☎21-2233 診療受付：午後7時～午後10時30分／電話相談：午後7時～午後11時 ※電話で診療受付をしてください。	
休日・夜間当番薬局	上田薬剤師会ホームページで確認してください。<< http://www.uedayaku.org/touban >>	
新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口	受診・相談センター ☎25-7178	

問／健康保健課 保健係 ☎64-8882

文化会館・美術館のイベント情報

● 新型コロナウイルス感染防止対策にご協力をお願いいたします。● ご利用に関する一部制限、ご予約などはお問い合わせ下さい。

スタインウェイを弾こう!

春のピアノコンサート

3月27日(日) 13:00開演
※参加申込みは締切となりました。 入場無料



らくごDE全国ツアー VOL.10

春風亭一之輔の

しゅんぶうてい いちのすけ

ドッサリまわるぜ2022

7月17日(日) 13:30開場／14:00開演
4月9日(土)より チケット発売!
3,700円(前売) 全席指定

※プレイガイドについては、次号にてお知らせいたします。

主催：SBC信越放送 共催：東御市文化会館

東御市文化会館 サンテラスホール ■TEL 62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 ■開館時間 9:00～22:00 (窓口受付は17:30まで) ■月曜休館 (祝日の場合翌火曜)

雷電東御場所

雷電どこどこ！ 巨大紙相撲大会

4月下旬から5月中旬に延期予定。今後日程等はHPなどでお知らせいたします。

★雷電と同じ身長197センチの紙力士の熱い闘い！ 参加申込は、右の二次元バーコードからどうぞ！



J氏コレクション展

開催中 ~3月27日(日)

令和3年、当館に寄託された個人コレクション。日本美術史の重鎮・浅井忠や丸山晩霞、山本鼎、倉田白羊、中村直人など東信にゆかりの作家を中心に展示いたします。

豪華賞品多数！谷町絶賛募集中

丸山晩霞記念館 ■TEL 62-3700 ■〒389-0515 東御市常田505-1 文化会館内 ■開館時間 9:00～17:00 ■入館料200円(高校生以上) ■月曜休館 (祝日の場合翌火曜)



莊司貴和子

しょうじ きわこ

梅野記念絵画館コレクション展

開催中 ~3月27日(日)

みまき絵画会展 3月12日(土) ~3月27日(日)

梅野記念絵画館 ■TEL 61-6161 ■〒389-0406 東御市八重原935-1 ■開館時間 9:30～17:00 ■入館料600円(高校生以上) ■月曜休館 (祝日の場合翌火曜)

東御市職員の給与などの状況を報告します

1 人件費の状況 (令和2年度普通会計決算額)

住民基本台帳人口 (令和3年4月1日現在)	歳出計 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
人	千円	千円	%
29,822	19,872,162	2,910,855	14.6

※人件費には、特別職に支給される給料、報酬等も含まれます。

2 職員給与費の状況 (令和3年度一般会計当初予算の数値)

職員数 (A)	給与費				1人当たりの 給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末勤勉手当	計(B)	
人	千円	千円	千円	千円	千円
259	931,086	144,364	462,084	1,537,534	5,936

※職員手当には、退職手当は含まれません。

3 職員給与水準の状況 (令和2年度ラスパイルス指数)

東御市	県内市平均	全国市平均
98.2	98.4	98.9

※ラスパイルス指数とは、国家公務員の給与を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指標

4 職員の平均給料月額および平均年齢の状況 (令和3年4月1日現在)

区分	東御市		類似団体 (令和2年4月1日現在)	
	平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	300,662円	40歳6月	316,993円	42歳1月
技能労務職	248,289円	45歳3月	313,801円	51歳3月

※類似団体とは、人口や産業構造等によって全国の市町村を分類し、当市と類似している市町村のことです。

5 職員の採用および退職の状況

2年度退職者数	3年度採用者数	増減
17人	7人	▲10人

※採用者数は、令和2年度における中途採用者および令和3年4月1日付採用者の合計

9 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在) (▲マイナス)

部門	職員数		対前年 増減数	
	令和2年	令和3年		
一般行政部門	議会	3	3	0
	総務	63	62	▲1
	税務	16	17	1
	民生	84	81	▲3
	衛生	26	24	▲2
	農林	19	18	▲1
	商工	8	8	0
	土木	15	15	0
小計	234	228	▲6	
特別行政部門	教育	24	22	▲2
公営企業等 会計部門	病院	84	82	▲2
	水道	3	3	0
	下水道	8	7	▲1
	その他	14	15	1
	小計	109	107	▲2
合計	367	357	▲10	

※職員数には市長、副市長、教育長を含みません。

6 期末・勤勉手当の状況 (令和3年度支給割合)

	期末手当	勤勉手当	計
6月期	1.275月	0.925月	2.200月
12月期	1.125月	0.975月	2.100月
計	2.400月	1.900月	4.300月

※職務の級等による加算措置あり。

7 不利益処分に関する不服申し立ての状況 (令和2年度)

区分	件数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0件
不利益処分に関する不服申し立ての状況	0件

8 福利厚生事業の状況 (令和2年度)

福利厚生事業費総額(千円)	主な事業費内訳 (千円)	
	職員1人あたり 事業費(円)	
9,963	19,420	職員互助会補助金 1,978 職員健康診断事業 5,421 職員厚生事業他 974

※職員1人あたりの事業費は、常勤的臨時職員含む4月1日現在の人数で算出。ただし、病院および上下水道事業職員は除く。

※法定福利費は含まれません。

●問い合わせ先 総務課 総務係 ☎64 - 5876





公民館講座・話題

親子プラネタリウム 鑑賞会が好評でした

8月の親子プラネタリウム鑑賞会には100名近い親子に参加をいただきました。「冬も実施してほしい」という声にこたえて、再度計画したところ130名を超える申し込みがあつたため、実施日を増やして12月20・22・27日の3日間、1日2回に分けて開催しました。プラネタリウムという特別な施設で行われるものと思われがちですが、講師の小菅毅さん所有の高性能小型プラネタリウム投影機を使用することで、公民館の学習室で行うことができました。前半はスライドショーによる星の話、後半にプラネタリウム鑑賞の2部構成で講師の楽しい解説により、子どもから大人までたっぷり星座の魅力を堪能していただきました。さらに、家でも星座観察を楽しんでもらえるように、星が見えた日の鑑賞会では、野外での星座鑑賞も行いました。

柞津小学校子ども 歌舞伎クラブが 柞津公民館で公演

11月28日(日)、柞津小学校子ども歌舞伎クラブによる「忠臣蔵」が柞津公民館で演じられました。クラブ員は4月29日の東町歌舞伎舞台と10月の柞津ふれあい文化祭で公演する予定でしたが、いずれも新型コロナウイルス感染症の拡大のため中止となり発表の機会が無くなってしまいました。そこで、子どもたちにとっては地域の皆さまに練習の成果を観ていただく機会、地域の皆さまに対しては年に一度は歌舞伎(地芝居)を観る機会をと、柞津公民館が単独公演を企画しました。当日は、未明に初雪が降って赤穂浪士の討ち入りに相応しい雰囲気となり、百人近い地域の皆さまや保護者が柞津



▲熱演する子供歌舞伎クラブ員

柞津公民館で スタンディンググラス講座 を開催

12月18日(土)午後、柞津公民館で「親子でスタンディンググラスのクリスマスツリーを作ろう!」講座が初めて開催されました。この講座は、柞津公民館の児童クラブ(柞津小学校高学年のクラブ)の指導

者でもある中野稔先生が佐久でスタンディンググラスの講座を開いているご縁から、柞津公民館で開催したものです。時節柄、スタンディンググラスのクリスマスツリー作りに市内各地から6組の親子12名が参加しました。まず、ツリーに使うガラスの色選びでは子どもの感性に任せる親の姿が印象的でした。そして、選んだガラスを丹念に磨いて形を整え、最終的には枠にはめて取り付けるまで2時間余り。子どもにとっては長時間の作業でしたが、親子で協力しながら粘り強く真剣に取り組む様子もほほえましく、出来上がった作品も初めてにしては上出来で、皆さまとてもご満足でした。



▲完成した作品を手にする参加者

新春書き初め大会 新年の願いを込めて:

第十八回となる新春恒例の書き初め大会を1月5日に中央公民館講堂にて開催しました。今年は、小・中学生を中心に一般も含めて約五十名が参加しました。当日は参加者の間隔を十分に空けて全員を前向きにするなど新型コロナウイルス感染症防止対策を施し、安全に配慮しました。参加者は、文化協会書道部会の皆さまのご指導のもと、「正月の朝」「強い信念」など各学年の課題の言葉を納得のいくまで何枚も書いていました。出来上がった作品は、二階ロビーに展示して多くの皆さまに見ていただきました。



▲熱心に取り組む参加者たち



▲次々と興味をわいてくる星の話

11月28日(日)、柞津小学校子ども歌舞伎クラブによる「忠臣蔵」が柞津公民館で演じられました。クラブ員は4月29日の東町歌舞伎舞台と10月の柞津ふれあい文化祭で公演する予定でしたが、いずれも新型コロナウイルス感染症の拡大のため中止となり発表の機会が無くなってしまいました。そこで、子どもたちにとっては地域の皆さまに練習の成果を観ていただく機会、地域の皆さまに対しては年に一度は歌舞伎(地芝居)を観る機会をと、柞津公民館が単独公演を企画しました。当日は、未明に初雪が降って赤穂浪士の討ち入りに相応しい雰囲気となり、百人近い地域の皆さまや保護者が柞津



講座のご案内

市民大学講座

「はなまるアナ」が
市民大学にやってくる！



TBSテレビの人気番組「はなまるマーケット」で17年半にわたって「はなまるアナ」として活躍された庄司麻由里アナウンサーをお迎えして今年度最後の市民大学を開催します。

現在もフリーのアナウンサーとして活躍する講師が様々なエピソードを添えて「コミュニケーション術」を伝授します。大人はもちろんのこと、小・中・高校生にも聞いていただきたい講演です。会場にはまだ十分余裕がありますので、ご家族でお気軽にお申し込みください。新型コロナウイルス感染症対策もしっかり行なって講座を開催します。

■日時

3月20日(日)

午後1時30分～午後3時

■場所

中央公民館3階 講堂

■演題

「顔で話せ！相づちで話せ！質問で話せ！」
～Withコロナ時代のコミュニケーション術～

●申込先

生涯学習課

社会教育・公民館係

☎64-5885

令和4年度 生涯学習講座の 募集



東御市公民館(中央、滋野、祢津、和、北御牧)・図書館では、各種講座の受講生を募集します。

※新型コロナウイルスの感染状況により変更になる場合があります。

申込期間

4月11日(月)～

4月22日(金)

令和4年度 シニア大学 受講者募集

東御市シニア大学は、シニア世代の多様な生き方価値観等を大切にしながら、これからの人生を豊かにするために趣味や楽しみを通して仲間づくりや、人づくりのための受講生を募集します。



▲シニア大学受講生の作品

※詳細は、4月1日発行の市報とうみ4月号情報コーナーの生涯学習講座とシニア大学受講生募集の掲載記事をご覧ください。

公民館長のつぶやき

市報とうみ2月号で紹介されましたが、延期になっていた令和2年度と3年度の成人式を1月8日に開催することができました。新型コロナウイルス感染拡大防止への配慮とはいえ、たびたび延期することで新成人やご家族、関係する皆さまに多大なるご心配やご負担をおかけしましたこととお詫び申し上げます。私たちは「ご迷惑をおかけした分、心に残る成人式を創り上げよう」という思いで実行委員の皆さまと相談し、ささやかながらこれまでにはないサプライズ企画を用意しました。

記念写真を撮れる場所(フォトスポット)の設置と「祝成人うちわ」の作成、東御市ふるさとPR大使で俳優の丸山智己さんによる新成人へのメッセージ映像、中学校時代の思い出ビデオの上映などです。お忙しい丸山さんへの依頼は厳しいかと思っておりましたが、関係する皆さまのご尽力により、無事上映でき、新成人に大変好評でした。



▲祝成人うちわ

様々な想いが詰まった「特別な成人式」。会場にあふれた新成人の笑顔とたくさんいただいた感謝の言葉で一年半の苦悩が報われた気がしました。当日の様子は市公式 YouTube チャンネルでご覧いただけます。



▲市公式 YouTube チャンネル

国民年金 アドバイス

年金の異動届け出はお済みですか

3月から4月にかけては就職や退職、引っ越しなど異動が多い時期です。それらの異動に伴い、年金の手続きが必要な場合がありますので、忘れずに届出をお願いします。

なお、届出に必要な持ち物は、あらかじめ各届出先にご確認ください。

こんなときに異動届け出が必要になります

■20歳以上60歳未満の方

こんなとき	必要な手続き	届け出先
会社を退職した (厚生年金の資格を喪失した)	国民年金に加入する。 【ご注意ください】次の方も国民年金の加入手続きが必要です。 ●健康保険を任意継続した方 ●会社員等の配偶者に扶養されていた方	市役所
就職して厚生年金に加入した	国民年金から厚生年金に切り替える。 ※勤務先への年金の届け出とは別に、国民健康保険に加入していた人は、国民健康保険を脱退する手続きが必要です。	勤務先 市役所
住所が変わった 氏名が変わった	住所変更届け出・氏名変更届け出をする。 ①厚生年金加入者 ②厚生年金に加入している配偶者に扶養されている方 ③上記①、②以外の方 ※日本年金機構にマイナンバーが登録されている方については、原則届け出不要です。	勤務先 配偶者の勤務先 市役所 (住民票異動届と併せて)

■年金を受給している方

こんなとき	必要な手続き	届け出先
住所が変わった	「年金受給者住所変更届」を提出する。	小諸年金事務所 ※用紙は市役所にあります。必要事項記入のうえご提出ください。
氏名が変わった	「年金受給者氏名変更届」を提出する。	

※日本年金機構にマイナンバーが登録されている方については、原則届け出不要です。

ご不明な点がございましたら下記へお問い合わせください。

●問い合わせ先

小諸年金事務所 ☎0267-22-1082

市民課 国保年金係 ☎75-8810

税のワンポイントメモ

原付・軽自動車等の手続きはお早めに

軽自動車税は毎年4月1日現在で軽自動車等を所有している方に1年分が課税されます。廃車、住所変更、名義変更は年度内に手続きを行ってください。

なお、3月末は取扱窓口が混雑しますので、早めの手続きをお勧めします。

取扱窓口 (問い合わせ先)

【原動機付自転車】

- ・125cc以下のバイク
- ・ミニカー



【小型特殊自動車】

- ・農耕作業用 (トラクターなど) ※1
- ・特殊作業用 (フォークリフトなど) ※1
- ・けん引式農作業機 (農耕作業用トレーラなど) ※2

●税務課 住民税係 ☎62-1111 (内線1161・1162)

※1 公道を走行しない場合であってもナンバーの取得 (軽自動車税申告) は必要です。

※2 公道を走行する場合、農耕トラクターとは別の「自動車」として扱われるためナンバーの取得 (軽自動車税申告) が必要です。

【軽自動車】

- ・三輪車
 - ・四輪車
- 長野県自家用自動車協会 上支部
上田市住吉65番地 ☎22-0595

【二輪車】

- ・軽二輪 (125cc超～250cc以下)
 - ・二輪小型自動車 (250cc超)
- 北陸信越運輸局長野運輸支局
長野市西和田1丁目35番4号 ☎050-5540-2042

※内容により必要書類等が異なりますので、各取扱窓口にて電話確認のうえ、手続きを行ってください。

●問い合わせ先

税務課 住民税係 ☎62-1111 (内線1161・1162)

3月の納税

(納期限 3月31日)

- 国民健康保険税 (普通徴収) (10期)
- 後期高齢者医療保険料 (普通徴収) (9期)
- 介護保険料 (普通徴収) (9期)

プレイブ社
新割り機

破碎力22t・縦横兼用・自走式

軽トラで
移動可能!

薪割り機 レンタル

詳しくは
こちら

①貸出時間 9:00～17:00 連泊OK・土日もOK ②金額 1日¥9,800(税別)～

株式会社 唐沢農機サービス
〒389-0502
長野県東御市鞍掛846-1

☎0268-62-5262
(レンタル担当宛にお電話ください)

〈広告欄〉

※この広告は「東御市広告掲載要綱」に基づいて掲載しています。
広告についてのお問い合わせは広告主までお願いします。

「ゆうちゃんを救う会」への 募金のお礼

50万人に1人の難病と言われる「拘束型心筋症」と診断を受けた、佐久市在住の中澤維斗君（ゆうちゃん）が、アメリカでの臓器提供を受けるための募金にご協力いただきありがとうございました。

市内各所に募金箱が設置され、合計224,803円が集まりました。

2月15日、花岡市長から「ゆうちゃんを救う会」代表の小林章子さんへ募金が贈呈されました。

目標としていた、2億3,700万円を達成し、ゆうちゃんは3月上旬までの間に手術を受けるために渡米することです。

手術が無事成功し、元気な姿で戻ってくることをお祈りしています。



ご 芳 志

ご寄附いただき、ありがとうございました。厚くお礼申し上げます。（令和4年1月に寄附をいただいたものです）

〈一般寄附金〉

- 湯の丸高原高地トレーニング施設整備事業に対する寄附
・(株)角藤 様

〈企業版ふるさと寄附金〉

- 東御市まち・ひと・しごと創生寄附活用事業
・(株)守谷商会 様
・(株)果香 様(50万円)

上記については、同意をいただいた事項のみ領収日順に掲載しています。

- 問い合わせ先
文化・スポーツ振興課 スポーツ係 ☎75-1455

なるほど The ごみ No.175

ごみの分け方・出し方等のお願い

●ごみ・資源物を出す前に、市民カレンダーを確認

ごみの種類ごとに収集する日・曜日が決まっています。また、年末年始は収集の休業や収集日の調整もありますので、ご注意ください。出す場所もご確認ください。

●「ごみ・資源物分け方・出し方ポスター」最新版ですか

「ごみ・資源物分け方出し方ポスター」「ごみ分別五十音別表」は、毎年見直しをしています。以前のものとは内容が変わっていることがあります。

●ライターは「有害ごみ」です

「有害ごみ」の収集は年2回です。



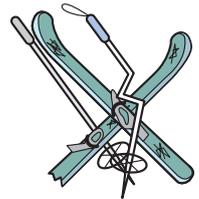
●自転車、チャイルドシート、スキー板などの粗大ごみは収集していません

クリーンセンターへ持ち込み（有料）をお願いします。



●分け方・出し方が適切にされていないときは、見直しを

次のような場合など、黄色い見直しシールを貼り、収集しないことがあります。シールの内容を確認し、見直しのうえ、適切にお出しください。



- 容器包装プラスチックに「もやせるごみ」「汚れプラ」「プラマークのないプラスチック（PPバンド、ひもなど）」が混入
- もやせるごみの中に、ペットボトルや不燃物が混入

●飲食用びんは色別にお出しください

飲食用びんは、キャップ等を外し、びんのみをコンテナへ色別に入れてください。

●ごみ袋には記名をし、決められた時間までに出しましょう

- 問い合わせ先
生活環境課 クリーンリサイクル係 ☎63-6814

障害年金専門の社会保険労務士による

無料 障害年金相談会

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

1 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等

2 がん・心臓病・糖尿病・脳梗塞・人工透析・人工関節・ペースメーカー・特定疾患等

3 視力・聴力の低下、その他、身体の機能・病状・精神の状態等で、日常生活や労働で制限のある方
※働いていても受給できる場合があります。

4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

手数料は完全成功報酬ですので受給できなかった場合にはかかりません。お気軽にご相談ください。

事前予約制

場所 上田市ふれあい福祉センター
上田市中央3-5-1

日時 ▶毎月第一水曜日(変更あり)
13時30分から16時30分
▶土・日も相談可能!(要予約)

お問合せは下記事務所まで

長野障害年金研究会
西澤社会保険労務士事務所
TEL 0268-21-7070

社会保険労務士 依田謙二事務所
TEL 0267-68-7367

芹澤社会保険労務士事務所
TEL 0268-75-8931

※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

地域おこし協力隊が行く!

2022.3
Vol.58

3月で卒業する隊員からご挨拶



平井 義一 隊員
(農畜産物の生産振興支援)



主に地鶏「信州黄金シャモ」のブランドینگを業務として2019年4月に着任しました。市内外のイベント等で広報活動を行い、また焼鳥として販売したところ、来場者からは一様に高い評価をいただきました。後にコロナ禍となり思うように活動できませんでしたが、直近では市内の蕎麦店にメニューとして『信州黄金シャモのぶっかけ蕎麦』を開発して頂きました。最後になりますが関係者の皆さまには大変お世話になり感謝申し上げます。

下岡 稜児 隊員
(中心市街地活性化支援)



思えばあっという間の3年間でした。田中商店街を活用したイベントに参加、協力いただいた皆さまには感謝しております。中でも、去年11月に開催した田中まちなかフリーマーケットは、1000人以上の来場者となり大盛況でした。退任後も東御市に定住したいと考え、現在4月以降の準備をしております。今後も関わる方もいらっしゃると思いますが、その際はよろしく申し上げます。

藤井 幸子 隊員
(文化振興支援)



四季を感じて生活がしたい!と東御市に来て、あっという間に時が過ぎました。登り窯を知ってもらうために日々奮闘した2年9か月。私は今年度で卒業させていただきます。包み込まれるような温かい日差しの中、毎日美しい田園風景を横切って、“ものづくり”をされている方々の所へ伺いました。情熱溢れる会話が楽しくてつい長居してしまうこともありましたが、私が走りきることができたのは、この「温かさ」が支えだったと思います。本当にありがとうございました!

堀田 光彦 隊員
(文化振興支援)



この度、3月31日をもちまして地域おこし協力隊を退任することとなります。彫刻家の堀田です。思い返せば2019年9月に着任して以来、東御市の皆さまには多くのご指導、ご協力をいただき誠にありがとうございました。また、沢山の出会いと作品制作の機会をいただきましたこと、心より感謝いたしております。私は4月から東京藝術大学で助手として働くことになりました。東御市で学んだことを糧にしてこれからも励んでまいります。

鈴木 清香 隊員
(スポーツ振興支援)



協力隊として東御市に訪れてからは非常に濃い2年間で、子どもたちに合わせて分かりやすく、運動・スポーツの楽しさを“心に伝える”ことを常に意識して活動をしてきました。これからは、「総合型地域スポーツクラブ Sany TOMI」のアシスタントマネージャーとして、次年度も東御市のスポーツ振興のために努めて参ります。変わらず東御市におりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします!

長島 巧実 隊員
(観光地域づくり支援)



1年という短い間でしたが協力隊として東御市で働けたことはとても有意義な時間でした。海野宿の「冬と夜に彩りを」と始めた竹灯籠ですが、ワークショップも好評で地域の方々にも協力していただき感謝です。しっかり3月19日の点灯式まで頑張ります! 卒業した後は長野県の自然を満喫しながら穏やかに過ごしていこうと考えております。



令和4年度も
地域おこし協力隊の活動に
ご注目ください!!

編集担当・地域おこし協力隊 小林

すくすく育つとうみっ子!!

1歳の誕生日おめでとう!
ご家族からお祝いのコメント

3月
生まれ



やまざき あお
山崎 蒼央くん(金井)
(R3.3.18生)

蒼央くん、一歳おめでとう♪ すくすく大きく元気いっぱい成長してくれてありがとう(^v^) 蒼央の笑顔にみんながパワーをもらってるよ♡これからも蒼央らしく元気いっぱい成長してね😊



たけうち はやた
竹内 駿太くん(常田)
(R3.3.20生)

1歳のお誕生日おめでとう!
お兄ちゃんと一緒に仲良く遊んで、元気いっぱい大きくなってね♪



たきざわ はな か
滝沢 華々ちゃん(県)
(R3.3.25生)

お誕生日おめでとう!!
毎日素敵な笑顔で癒しをありがとう♥
これからも健康第一にすくすく育ててね♪



おがわら ゆら
小河原 柚楽ちゃん(原口)
(R3.3.26生)

1歳になったね!
食べることが好きでよくしゃべって、よく動くね😊お兄ちゃんやお友達と仲良くね😊これからの成長が楽しみです。
誕生日おめでとう♪

☆募集しまあ!!☆

(対象者 4月生まれの1歳)

住所・お住まいの区・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・TEL・コメント50字程度を添えて、
shiho-tomi@city.tomi.nagano.jpへメールいただくか、市公式LINE(ID:@tomicity)までお送りください。締め切りは、3月8日(火)必着。※原則、毎月8日が締め切りとなります。

トピックス 地域の話

▶東御市ワインアンバサダーに委嘱された大澤明彦さん



ワインを身近に感じられる体制づくりを目指して 初めてのワインアンバサダー委嘱

2月1日、市役所公室で東御市ワインアンバサダー委嘱式が行われ、ワインに精通し、数々の資格を持っており、佐久穂町で医師として勤務されている大澤明彦^{おほさわあきひこ}さんを「東御市ワインアンバサダー」に委嘱しました。

アンバサダーとして、敷居が高いと捉えられがちなワインを市民へ広く普及することに加え、医師の立場から「ワイン×健康」をテーマとした講演会等を実施していただく予定です。

大澤さんは「東御ワインがブランドとして確立され、世界から認められるような活動もしていきたい」と話されました。

●問い合わせ先 6次産業化推進室 ☎75-2016

柵津スポーツ少年団が 柵津城山で抱負発表

1月16日、今年創設60周年を迎える柵津スポーツ少年団(総勢40名)が、柵津小学校から柵津城山まで往復8Kmを走破しました。毎年恒例となっている柵津城山山頂で抱負発表をしたあとは、柵津宮嶽山陵神社・柵津健事神社で必勝祈願をしました。

また、柵津スポーツ少年団スタッフとつながりのある、読売巨人軍の中田翔^{なかつたしょう}選手から、子どもたちに応援の気持ちを込めてサインが送られており、そのサインが初練習時に披露されました。

有名選手のサインに、子どもたちは大喜びし、より一層やる気に満ち溢れていました。



▲柵津城山で抱負発表

読売巨人軍中田翔選手サイン色紙▶



卒園おめでとう



田中保育園



春原和美園長から

夢中になってとことん遊び、どんなことにも楽しみながら挑戦するみんな。心も体もたくましく成長しました。もうすぐ1年生！元気いっぱい未来へ羽ばたいてください。



北御牧保育園



小林美香園長から

心も体も大きく成長した35名のみまきっこ。保育園での楽しい思い出を力に、夢に向かって元気に進んでいってくださいね。みんなの事応援しています！



この3月に市内の保育園、幼稚園等を卒園するお友だちは219名です。

もうすぐ1年生！小学校でも、友だちたくさんつくろうね。



柵津保育園



菊地美和子園長から

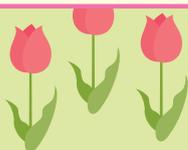
33名の皆さん、卒園おめでとうございます。心も体もぐんと大きくなったね。自分や周りの人を大切に、大きな夢に向かって胸を張って進んでね！

おひさまこども園ねつ



よしだしゅうへい
吉田周平園長から

6人の仲間と経験した思い出を宝物に、自分に自信をもって素敵な1年生になってください。いつも応援しています。



もうすぐ1年生!

滋野保育園



金井由美子園長から

卒園おめでとうございます。楽しい事を考え、色々なことに挑戦し、心も体も大ききたくましくなりましたね。4月からは1年生!夢に向かって元気いっぱい羽ばたいてください。

和保育園



小林己和子園長から

保育園で過ごした時間は、大きくなってきっと皆さんの大切な思い出になることでしょう。思い出したらいつでも遊びにきてください。卒園おめでとうございます。

海野保育園



せきあさこ

関旦子園長から

仲間と一緒にリズムをし、山や川を歩き、手指を使って制作し、絵も描きましたね。たくましく成長した皆さんをずっと応援しています。

くるみ幼稚園



つきおかえいこ

月岡栄子園長から

みあげてごらんよくるみの木、はっばがよんでる手をふって、あかるいよい子になるように、みんなが大きくなるように。

I・J・U
ぐらし
楽しんで
ます!!

東御市へ来た方、戻ってきた方から、選んだ理由や魅力を紹介します。

今月は市内で野菜料理カフェの開業を目指す栗津保子さんに東御市の魅力を書いていただきました。

この地域との出会いは10年前。雑誌社の味噌作りのイベントで、ナカセンナリ（大豆）を使った料理を提供するために上田を訪れたのが最初でした。12月の初雪の日で寒さであつという間に積もる雪にびっくりしましたが、自然の美しさ、温泉、地域の方々の雰囲気に惹かれ、その時いつかここに住みたいと思つたのです。

夫はアウトドア関係の仕事、私は飲食の仕事をそれぞれ東京でする中で、「いつか田舎で暮らしてみたいね」と話していたものの、移住なんて何十年も先の話だろうと黙々と暮らすこと数年…。

自分でもびっくりしていますが、偶然にも数年前に東御市の方々とご縁が出来て、あれよあれよという間に家が見つかり、2021年の4月にこちらに移住となりました。

折しも新型コロナウイルス蔓延で都会の生活の在り方に疑問を感じはじめた時期でした。

Q とうみの好きな所は？



あわづ やすこ
栗津 保子さん
(鞍掛)
出身地：静岡県
1ターン

当初は、春なんて微塵も感じられない寒さに慣れて、東京でのマンション暮らしに慣れきつた私たちは、長野で生活が出来るのかという不安ばかりでした。

もうすぐこちらに来て一年になりますが、夏は登山やガーデニング、ぶどう園のお手伝いと東御を満喫し、懸念していた冬の生活も朝、冠雪の山々を見渡すと痺れる寒さも良いものと思えてくるようになりました。移住を機に運動音痴の私はスキーもはじめましたが、朝一で湯の丸に行き、明るいうちに温泉に入つて帰って来れるのは、この土地ならではの贅沢だなと感じています。

2021年はのんびりと暮らしてしまつた長野生活一年生でしたが、先日うんのわのワンデイシェフにて「麗花 table」として野菜料理とお菓子のお店を出店させていたできました。

そもそもこの場所を好きな理由は野菜と果物が豊富で美味しいこと。

今後は市内のどこかでお店を構え、農家さんや地元の方とのつながりを深めていきたいと思っております。

編集後記

雪が多く寒い日が続きますが、北京五輪での日本人選手の活躍や、御嶽海関の大関昇進による「雷電以来227年ぶり」の長野県出身大関誕生など、ホットなニュースが届いています。

表紙の撮影を終え、子どもたちの無邪気な姿に感化されたことで、「話題の人」が見守る中、「小学生以来数十年ぶり」に雪だるまを作ってみました♪ (市報担当 上野)



市のデータ

人の動き (2月1日現在)

世帯数	転入	49人
12,269世帯(-6)	転出	53人
総人口	出生	12人
29,649人(-28)	死亡	37人
男14,726人(-14)	その他	1人
女14,947人(-14)		

※カッコ内は前月対比
資料：住民基本台帳

こちら119 (東御消防署)

= 1月の火災・救急件数 =
※カッコ内は令和4年1月からの累計
火災 1件 (1件)
救急 136件 (136件)

たき火を実施する際は消防署へ連絡し、必ず消火のできる準備をしましょう。
東御消防署 ☎62-0119



市内交通事故統計 1月分
令和4年1月31日現在

	当月分	累計 (注1)	前年比
件数	11件	11件	+5件
傷者	12名	12名	+6件
死者(注2)	0名	0名	±0件

(注1)令和4年1月からの累計
(注2)事故発生後24時間以内の死者数

とうみの気象記録
(観測地点：東御消防署)

	令和4年1月	令和3年1月
最高気温	9.2℃(9日)	11.8℃(14日)
最低気温	-10.5℃(2日)	-9.3℃(10日)
平均気温	-1.1℃	0℃
降水量	4.0mm	27.5mm

※平成27年11月分から新しい観測システムによるデータを掲載しています。